

УТВЕРЖДАЮ
 Шелангерская средняя
 общеобразовательная школа»
 С.И. Самикова



Меню на 18 октября 2022 г.

с 5 кл. по 10 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
2. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
3. Салат из зеленого горошка	1,49	2,59	3,12	41,8	50	8,00
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	24,32	14,09	72,27	520,6		58,3

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
4. Салат из зеленого горошка	1,49	2,59	3,12	41,8	50	8,00
5. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	36,35	21,76	110,07	738,8		76,1

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	5,1	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,60
3. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,40
1. Сок					100	6,60
Итого:	36,04	31,01	53,1	554,6		65,1
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
4. Салат из зеленого горошка	1,49	2,59	3,12	41,8	50	8,00
1. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
2. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	36,35	21,76	110,07	738,8		76,1
ВСЕГО	72,38	52,77	163,17	1293,4		141,2