



УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя  
общеобразовательная школа»  
С.И. Самикова

**Меню на 21 октября 2022 г.**

**с 5 кл. по 11кл.**

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	100	26,10
2. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:						

**с 1 кл. по 4 кл.**

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рассольник на мясокостном бульоне	3,0	4,5	20,1	135	250/10	15,00
2. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	100	26,10
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	27,64	19,85	133,36	815,98		68,76

**Многолетние**

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с сыром	5,1	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Сырники из творога со сгущенкой	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,00
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	40,24	32,81	73,10	664,60		84,42
<b>Обед</b>						
1. Рассольник на мясокостном бульоне	3,0	4,5	20,1	135	250/10	15,00
2. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	26,10
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	27,64	19,85	133,36	815,98		68,76
<b>ВСЕГО</b>	<b>67,88</b>	<b>52,66</b>	<b>206,46</b>	<b>1480,58</b>		<b>153,18</b>