

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ «Шелангерская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 С.И. Самикова



Меню на 31 октября 2022г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Биточки мясные	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
2. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
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:	18,51	19,55	108,63	687,18		43,78

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	2,95	2,5	21,0	120,0	250/10	15,00
2. Биточки мясные	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
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:	24,19	22,45	149,13	892,98		60,58

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
<b>Завтрак</b>						
1. Яйцо варенное	5,1	4,6	4,3	63	40	7,90
2. Бутерброд с маслом	1,1	9,2	6,8	115	30/20	8,50
3. Каша рисовая на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	9,80
4. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
5. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	15,99	23,27	96,78	637		59,12
<b>Обед</b>						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	2,95	2,5	21,0	120,0	250/10	15,00
2. Биточки мясные	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
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:	24,19	22,45	149,13	892,98		60,58
ВСЕГО	40,18	45,72	245,91	1529,98		119,70