

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



Меню на 22 сентября 2022г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Куры отварные	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
2. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
3. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
4. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	24,66	19,32	93,76	783,05		51,62

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
2. Куры отварные	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
4. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
5. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	33,59	25,32	135,56	1035,85		68,92

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
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. Запеканка из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,60
4. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,44
5. Фрукты	0,5	0,1	10,1	46	100	7,80
Итого:	37,64	37,01	67,00	655,60		67,24
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
2. Куры отварные	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
4. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
5. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	33,59	25,32	135,56	1035,85		68,92
ВСЕГО	71,23	62,33	202,56	1691,45		136,16