

УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя

общеобразовательная школа»

С.И. Самикова

Меню на 23 сентября 2022 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	28,50
2. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
3. д/г варенная свекла	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	21,91	14,95	93,76	595,18		54,36

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. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	28,50
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
4. д/г варенная свекла	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	33,94	22,62	131,56	813,38		72,16

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Сырники из творога	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,0
2. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
3. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
4. Фрукты	0,5	0,1	10,1	46	100	7,80
Итого:	39,3	25,41	98,7	687,20		58,32
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
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. д/г варенная свекла	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	33,94	22,62	131,56	813,38		72,16
ВСЕГО	73,24	48,03	230,26	1500,58		130,48