



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

Меню на 28 сентября 2022 г.

с 5 кл. по 10кл.

	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. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
4. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	17,11	18,38	96,95	584,18		38,6

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп с бобовыми изделиями на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
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. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
5. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	26,04	24,38	138,75	836,98		55,9

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	5,1	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Суп молочный с вермишелью	4,4	8,6	31,7	179	250	18,90
3. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,40
4. Фрукты	0,54	0,4	28,12	112	200	22
Итого:	12,54	20,5	95,82	566		62,8
Обед						
1. Суп с бобовыми изделиями на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
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. Чай	0,2	-	24	58	200	2,58
5. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	26,04	24,38	138,75	836,98		55,9
ВСЕГО	38,58	44,88	234,57	1402,98		118,70