

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

Меню на 09 ФЕВРАЛЯ 2023г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	28,49	24,04	41,98	580,73		41,96

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,70	7,32	17,80	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24,0	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
6. Банан	1,5	0,5	21,0	96,00	100	22,00
Итого:	43,43	32,5	93,32	954,46		81,26

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. Каша манная с маслом	5,8	9,2	31,8	240	200/6	8,60
4. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,44
5. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	15,00
Итого:	13,9	27,0	81,90	614,00		46,44
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,70	7,32	17,80	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,93	32,00	72,32	858,46		59,26
ВСЕГО	55,83	59,00	154,22	1472,46		105,70