

УТВЕРЖДАЮ  
Шелангерская средняя  
общеобразовательная школа»  
С.И. Самикова

Меню на 10 ФЕВРАЛЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

|                                | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|--------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Котлета рыбная              | 13,30 | 4,70  | 9,59     | 133,75  | 100   | 29,56 |
| 2. Картофельное пюре           | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200   | 11,34 |
| 3. Салат из варенной свеклы    | 1,00  | 1,17  | 4,28     | 37      | 60    | 3,60  |
| 4. Компот из смеси сухофруктов | 10,0  | 0,06  | 35,2     | 110,0   | 200   | 3,26  |
| 5. Хлеб                        | 1,74  | 0,64  | 12,54    | 60,88   | 30    | 1,80  |
| Итого:                         | 30,12 | 12,97 | 88,87    | 524,63  |       | 49,56 |

с 1 кл. по 4 кл.

|                                                  | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|--------------------------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне | 9,30  | 7,27  | 11,92    | 132,4   | 250   | 16,00 |
| 2. Котлета рыбная                                | 13,30 | 4,70  | 9,59     | 133,75  | 100   | 29,56 |
| 3. Картофельное пюре                             | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200   | 11,34 |
| 4. Салат из варенной свеклы                      | 1,00  | 1,17  | 4,28     | 37      | 60    | 3,60  |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                   | 10,00 | 0,06  | 35,2     | 110,0   | 200   | 3,26  |
| 6. Хлеб                                          | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60    | 3,60  |
| Итого:                                           | 41,16 | 20,88 | 113,33   | 717,90  |       | 67,36 |

Многодетные

|                                                  | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход  | цена   |
|--------------------------------------------------|-------|-------|----------|---------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                                   |       |       |          |         |        |        |
| 1. Бутерброд с сыром                             | 4,7   | 7,9   | 7,3      | 123     | 30/20  | 15,50  |
| 2. Сырники из творога со сгуш. молоком           | 28,44 | 19,51 | 17,1     | 279,6   | 150/10 | 42,73  |
| 3. Какао с молоком                               | 4,9   | 5,0   | 32,5     | 190     | 200    | 10,92  |
| Итого:                                           | 38,04 | 32,41 | 56,90    | 592,60  |        | 69,15  |
| <b>Обед</b>                                      |       |       |          |         |        |        |
| 1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне | 9,30  | 7,27  | 11,92    | 132,4   | 250    | 16,00  |
| 2. Котлета рыбная                                | 13,30 | 4,70  | 9,59     | 133,75  | 100    | 29,56  |
| 3. Картофельное пюре                             | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200    | 11,34  |
| 4. Салат из варенной свеклы                      | 1,00  | 1,17  | 4,28     | 37      | 60     | 3,60   |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                   | 10,00 | 0,06  | 35,2     | 110,0   | 200    | 3,26   |
| 6. Хлеб                                          | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60     | 3,60   |
| Итого:                                           | 41,16 | 20,88 | 113,33   | 717,90  |        | 67,36  |
| ВСЕГО                                            | 79,20 | 53,29 | 170,23   | 1310,50 |        | 136,51 |