

УТВЕРЖДАЮ  
Шелангерская средняя  
общеобразовательная школа»  
С.И. Самикова

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

|                                | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|--------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Котлета рыбная              | 13,3  | 4,7   | 9,59     | 133,75  | 100   | 29,56 |
| 2. Картофельное пюре           | 4,08  | 6,4   | 27,26    | 183     | 200   | 11,34 |
| 3. Капуста тушеная             | 1     | 2,59  | 13,81    | 85,41   | 60    | 4,55  |
| 4. Компот из смеси сухофруктов | 10    | 0,06  | 35,2     | 110     | 200   | 3,26  |
| 5. Хлеб                        | 2,73  | 0,4   | 19,5     | 85,8    | 30    | 1,80  |
| Итого:                         | 31,11 | 14,15 | 105,36   | 597,96  |       | 50,51 |

с 1 кл. по 4 кл.

|                                                             | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|-------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 1,75  | 4,89  | 8,49     | 84,75   | 250   | 15,00 |
| 2. Котлета рыбная                                           | 13,3  | 4,7   | 9,59     | 133,75  | 100   | 29,56 |
| 3. Картофельное пюре                                        | 4,08  | 6,4   | 27,26    | 183     | 200   | 11,34 |
| 4. Капуста тушеная                                          | 1     | 2,59  | 13,81    | 85,41   | 60    | 4,55  |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                              | 10    | 0,06  | 35,2     | 110     | 200   | 3,26  |
| 6. Хлеб                                                     | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60    | 3,60  |
| Итого:                                                      | 33,61 | 19,92 | 119,43   | 718,66  |       | 67,31 |

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. Запеканка из творога со сгущ. молоком                    | 27,84 | 18    | 32,4     | 279,6   | 150/20 | 42,73  |
| 3. Кофейный напиток                                         | 2,24  | 2,1   | 25,03    | 118,8   | 200    | 6,40   |
| Итого:                                                      | 34,78 | 28,0  | 64,73    | 521,40  |        | 64,63  |
| <b>Обед</b>                                                 |       |       |          |         |        |        |
| 1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне | 1,75  | 4,89  | 8,49     | 84,75   | 250    | 15,00  |
| 2. Котлета рыбная                                           | 13,3  | 4,7   | 9,59     | 133,75  | 100    | 29,56  |
| 3. Картофельное пюре                                        | 4,08  | 6,4   | 27,26    | 183     | 200    | 11,34  |
| 4. Капуста тушеная                                          | 1     | 2,59  | 13,81    | 85,41   | 60     | 4,55   |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                              | 10    | 0,06  | 35,2     | 110     | 200    | 3,26   |
| 6. Хлеб                                                     | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60     | 3,60   |
| Итого:                                                      | 33,61 | 19,92 | 119,43   | 718,66  |        | 67,31  |
| ВСЕГО                                                       | 68,39 | 47,92 | 184,16   | 1240,06 |        | 131,94 |