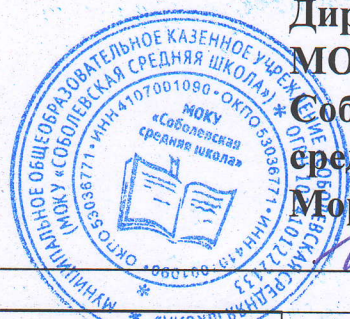




Директор
МОКУ
Соболевская
средняя школа
Морозова И.А.

МЕНЮ на 10.01.22

11-17			Химический состав			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	18,90	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/200	22,52	8,4	8,36	32	237,6
3. Какао с молоком	1/180	14,25	3	2,2	19,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		60,87	19,7	20,96	95,7	648,3
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	10,25	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха из горбуши	1/250	12,94	7	2,9	19,4	122,9
3. Гуляш из говядины	1/120	88,43	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	26,20	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	5,23	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		156,05	38,2	39,9	114,9	926,9
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/40	10,80	0,2	0,2	25,5	104,9
2. Йогурт питьевой	1/200	68	1,2	1,4	41	90,8
Итого:		78,80	1,4	1,6	66,5	195,7
Стоимость за день:		295,72	59,3	62,46	277,1	1 770,90
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				