

**Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 21.01.22						
11-17			Химический состав			Энергетическое
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1.Бутерброд с маслом,джемом	1/55	17,06	2,4	5	30	172,8
2.Биточки из говядины	1/80	41,58	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Гречка отварная	1/150	16,43	8,8	10,2	25,4	225
3. Чай с лимоном	1/200	11,08	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		91,35		25,5	90,9	682
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/100	25,20	1,9	8,9	21,4	119
2.Рассольник "Ленинградский"	1/250	36,60	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	58,80	21,5	13,7	10,5	251,2
4.Картофель отварной	1/180	18,68	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягоды	1/200	36,02	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,50	2,4	0,5	16	78,8
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	4,6	0,5	29,5	141
ИТОГО		191,00	40,2	38,2	125,8	1015,8
ПОЛДНИК						
1. Пряник	1/50	14	1,8	3	30	154,2
2. Снежок	1/214	53,50	10	6,4	7	136
ИТОГО		67,50	50,20	70,10	223,7	1833,8
Общая стоимость:		349,85				
			Чаплинская Т.А			
Калькулятор			Перелыгина Е.В.			
Ответственный за питание						