

Директор
МОКУ
Соболевская
средняя школа
Асеева И.Н.

МЕНЮ на 24.01.22

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	19,40	8,4	8,36	32	237,6
3. Коф.напиток с молоком	1/180	16,38	3	2,2	19,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
5. Яблоко	1/170	37,40	0,68	0,68	16,6	80
ИТОГО		<u>96,88</u>	<u>20,38</u>	<u>21,24</u>	<u>112,3</u>	<u>728,3</u>
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	10,25	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха из филе	1/250	25,97	7	2,9	19,4	122,9
3. Гуляш из говядины	1/120	88,39	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	24,19	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,04	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,20	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		<u>166,84</u>	<u>38,2</u>	<u>39,9</u>	<u>114,9</u>	<u>926,9</u>
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/40	11,20	0,2	0,2	25,5	104,9
2. Йогурт питьевой	1/200	76,2	1,2	1,4	41	90,8
Итого:		<u>87,40</u>	<u>1,4</u>	<u>1,6</u>	<u>66,5</u>	<u>195,7</u>
Стоимость за день:		<u>351,12</u>	<u>59,98</u>	<u>62,74</u>	<u>293,7</u>	<u>1 850,90</u>
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				