

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.

МЕНЮ на 25.01.22 г

11-17			Химический состав			Энерг.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	30/10	8,05	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	15,19	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	16,24	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
5. Мандарин	1/125	41,73	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО		86,01	14,5	20,2	81,2	589,3
ОБЕД						
1. Салат из моркови	1/100	19,75	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи со свежей капустой.	1/250	29,21	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/200	42,02	15,2	23	30,8	300,4
4. Макароны отварные	200/5	6,94	6,4	5,8	36,3	223,4
5. Сок	1/200	18,00	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,20	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		127,92	36	47,9	151	1090,6
ПОЛДНИК						
1. Ватрушка с творогом	1/100	29,50	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/100	95,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		124,50	15,9	9,8	37,8	308,2
Общая стоимость:			338,43	66,4	77,90	1988,1

Калькулятор

Ответственный за питание

Чаплинская Т.А.

Перелыгина Е.В.