



 Директор МОКУ
 Соболевская средняя
 школа Асеева И.А

МЕНЮ на 03.02.22						
7-10		Химический состав			Энер.ценн.	
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Бутерброд с масл.и джемом	1/55	15,31	2,3	4,9	29,1	167,6
2.Биточки из говядины	1/80	43,27	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Каша гречневая	1/150	10,52	7,1	8,3	32	230,9
4.Чай с сахаром и лимоном	1/200	11,08	0,2	2	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
6.Мандарины	1/123	48,59	1	0,8	12,4	112,8
<u>ИТОГО:</u>		<u>131,17</u>	<u>20,4</u>	<u>26</u>	<u>101</u>	<u>756,1</u>
<u>ОБЕД</u>						
1.Икра кабачковая	1/60	15,18	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник"Ленинград."	1/180	26,72	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная в томате	1/120	48,32	21,5	13,7	10,5	251,2
4.Картофель отварной	1/150	13,75	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	36,02	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
<u>ИТОГО:</u>		<u>149,89</u>	<u>35,8</u>	<u>30,9</u>	<u>104,5</u>	<u>847,3</u>
<u>Полдник</u>						7
1.Пряник	1/40	11,20	1,8	3	30	151,6
2.Йогурт 100,0	1/100	45,00	0,2	0,2	23,2	95,3
<u>Итого:</u>		<u>56,20</u>	<u>2</u>	<u>3,2</u>	<u>53,2</u>	<u>246,9</u>
<u>Общая стоимость</u>		<u>337,26</u>	<u>57,50</u>	<u>61,50</u>	<u>258,7</u>	<u>1850,3</u>
Калькулятор	Чаплинская Т.А. 					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В. 