

Директор
МОКУ

Соболевская
средняя школа
Асеева И.Н.



МЕНЮ на 08.02.22

11-17			Химический состав Энергетическая ценность			
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	18,03	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/200	22,07	8,4	8,36	32	237,6
3. Коф.напиток с молоком	1/180	18,38	3	2,2	19,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		63,28	20,38	21,24	112,3	728,3
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	25,90	7	2,9	19,4	122,9
3. Гуляш из говядины	1/120	88,49	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	32,89	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		175,57	38,2	39,9	114,9	926,9
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/40	11,20	0,2	0,2	25,5	104,9
2. Йогурт питьевой	1/200	20	1,2	1,4	41	90,8
Итого:		31,20	1,4	1,6	66,5	195,7
Стоимость за день:		270,05	59,98	62,74	293,7	1 850,90
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				