
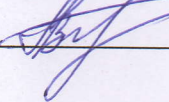


Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 17.02.22						
7-10			Химический состав			Энерг. ценнос
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1. Бутерброд с маслом, джемом	1/55	17,36	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	43,36	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Гречка отварная	1/130	13,84	7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с лимоном	1/200	10,50	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,3	0,2	8	39,4
5. Мандарин	1/90	27,00	0,8	0,4	8,1	47
ИТОГО		114,46	20,3	23,6	96,7	690,3
ОБЕД						
1. Икра кабачковая	1/60	15,18	1,1	5,3	4,6	71,4
2. Рассольник "Ленинградский"	1/180	26,72	4,1	6,1	12,1	122,1
3. Рыба тушеная с овощами	1/200	45,95	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	16,84	2,9	4,8	23,8	150
4. Компот из ягоды	1/200	35,94	0,6	0,2	16,9	75,9
5. Хлеб пшеничный	1/50	6,00	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	3,60	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		150,23	31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1. Печенье	1/30	7,80	1,2	2	20	102,8
2. Йогурт питьевой	1/200	74	10	6,4	7	136
ИТОГО		81,80	11,2	8,4	27	238,8
		346,49	63,00	60,20	226,1	1726,2
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				