

Директор
МОКУ
Соболевская
средняя школа
Асеева И.Н.



МЕНЮ на 09.03.22

11-17			Химический состав			Энерг. ценность
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	22,53	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/200	24,37	8,4	8,36	32	237,6
3. Какао с молоком	1/180	15,60	3	2,2	19,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
5. Мандарин	1/104	32,24	0,52	0,52	12,78	61,3
ИТОГО		98,29	20,22	21,08	108,48	709,6
ОБЕД						
1. Помидоры соленые	1/90	40,50	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха из филе	1/250	26,15	7	2,9	19,4	122,9
3. Гуляш из говядины	1/120	90,34	17,9	20,5	6,2	270
4. Картофель отварной	1/180	21,56	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	6,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		196,19	38,2	39,9	114,9	926,9
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/40	11,24	0,2	0,2	25,5	104,9
2. Сок	1/200	20	1,2	1,4	41	90,8
Итого:		31,24	1,4	1,6	66,5	195,7
Стоимость за день:		325,72	59,82	62,58	289,9	1 832,20
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				