

Директор МОКУ

Соболевская
средняя школа

Асеева И.Н.



МЕНЮ на 09.03.22

7-10			Химический состав			Энерг.цен.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	22,53	5,9	18,8	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/160	19,50	8,4	8,6	32	237,6
3. Напиток коф. с молоком	1/180	15,60	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
5. Мандарин	1/104	32,24	0,52	0,52	12,78	61,3
ИТОГО		92,27	19,02	30,3	102,48	678
ОБЕД						
1. Помидоры соленые	1/60	26,15	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха из филе минтая	1/200	23,56	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Гуляш из говядины	1/120	90,34	17,9	20,5	6,2	270
4. Картофель отварной	1/150	17,99	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,04	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,60	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		173,68	34,8	36,5	98,7	821,5
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/20	5,62	0,2	0,2	23,2	95,3
2. Сок	1/200	20,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		25,62	6,4	4,8	26,7	163,3
			60,22	71,6	227,9	1 662,80
Стоимость за день:		291,57				
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			