

Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асева И.Н



МЕНЮ на 16.03.22			Химический состав			Энерг.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом ,джемом	20/5/30	17,56	2,4	5	30	172,8
2.Котлеты рыбные в соусе	1/150	28,55	8	7,5	10,2	144
3.Гречка отварная	1/150	16,99	8,1	9,7	37	267,1
4. Какао с молоком	1/200	16,66	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО:		84,32	23,4	25,2	118,4	799,3
ОБЕД						
1.Огурцы соленые	1/60	27,18	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с картофелем и сметаной	1/180	26,88	5,3	6,2	11,9	1238,1
3. Мясо тушеное	1/90	73,61	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	19,35	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	8,10	0,6	0,3	17,1	84,4
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:		164,72	24,6	29,6	94	737,2
Полдник						
1.Вафли	1/40	5,60	6,8	4,2	44,1	242,3
2.Снежок	1/200	50,00	2,7	2,5	5,7	79
Итого:		55,60	9,5	6,7	49,8	321,3
Общая стоимость		304,64	57,50	61,50	262,2	1857,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					