

Директор МОКУ

Соболевская
средняя школа
Морозова И.А.



МЕНЮ на 18.04.22

7-10

			Химический состав			Энерг.цен.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	26,30	5,9	18,8	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/160	26,40	8,4	8,6	32	237,6
3. Напиток коф. с молоком	1/180	19,46	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		74,56	18,5	29,8	89,7	616,7
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварн.	1/60	6,19	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. Капуста тушеная	1/200	53,78	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,93	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		190,40	34,8	36,5	98,7	821,5
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/20	6,20	0,2	0,2	23,2	95,3
3. Снежок	1/200	50,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		56,20	6,4	4,8	26,7	163,3
			59,7	71,1	215,1	1 601,50
Стоимость за день:		321,16				
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				