

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



7-10

МЕНЮ на 06.09.2022			Химический состав			
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	24,57	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	24,36	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	21,55	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		73,08	16,8	18,8	87	585,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	7,81	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	21,45	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Гуляш из говядины	1/120	108,99	17,9	20,5	6,2	270
4. Пюре картофельное	1/160	27,26	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,46	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		182,37	34,8	36,5	98,7	821,5
Всего за день		255,45	51,6	55,3	185,7	1406,7
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			