Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.

11-17

МЕНЮ на 06.09.2022			Химический состав			
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы	К/Каллории
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	24,57	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/200	30,44	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	21,55	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		81,76	19,7	20,8	97,7	648,3
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	12,98	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	26,31	7	2,9	19,4	122,9
3.Гуляш из говядины	1/120	69,28	17,9	20,5	6,2	270
4.Пюре картофельное	1/180	32,81	4,8	9,4	19,7	170
5.Компот из сухофруктов	1/180	6,46	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		160,84	38,2	39,9	114,9	926,9
Всего за день		242,60	57,9	60,7	212,6	1575,2
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				