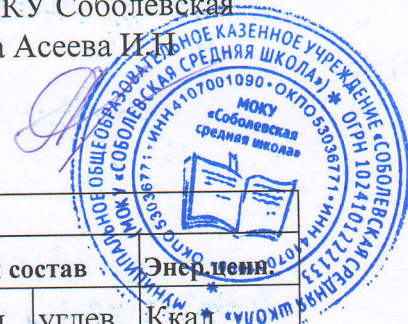


Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 07.09.22			Химический состав			
7-10			Энергетический			Ккал
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	19,53	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	43,69	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	12,77	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	20,32	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		98,91	22,9	24,8	108,6	752,2
ОБЕД						
Салат из соленых огурцов	1/60	25,07	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	28,20	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	85,18	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	34,80	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	0,6	0,3	17,1	84,8
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		191,12	24,6	29,6	94	737,2
Всего за день		290,03	47,50	54,40	202,6	1489,4
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					