

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 07.09.22						
11-17			Химический состав			Энерг. ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
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	13,60	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	43,69	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	20,32	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>102,34</b>	<b>24,6</b>	<b>25,6</b>	<b>101,5</b>	<b>735,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из соленых огурцов	1/100	41,79	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	38,21	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	94,59	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	42,07	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>239,73</b>	<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>119,9</b>	<b>943</b>
<b>Всего за день</b>		<b>342,07</b>	<b>56,10</b>	<b>62,90</b>	<b>221,4</b>	<b>1678,7</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					