

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 14.09.2022			Химический состав			Энерг. Ценн.
11-17			Белки	Жиры	Углевы	Энерг.Ценн.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	1/40	11,48	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/150/30	69,96	17,5	15,6	42	383
2.Пюре из отварн.моркови	1/70	14,99	1,3	3,1	5,5	42,1
3.Какао с молоком	1/180	13,86	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5.Яблоки	1/160	36,67	0,6	0,6	14,7	71
ИТОГО:		152,16	27,6	31,7	110,9	835,8
ОБЕД						
1.Огурцы натуральные сол.	1/100	41,66	0,8	0,1	1,7	13
2.Суп картофельный с мясом со сметаной	1/250	33,62	2,9	4,7	19,7	133,1
3.Бефстроганов из отварного мяса	1/100	95,99	12,5	14,3	3,9	178,2
4.Рис отварной	180	15,80	4,4	7,1	39,7	244,3
5.Напиток из плодов шиповника	1/180	7,66	0,6	0,3	17,1	84,4
5. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141
6. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО:		207,73	28,2	27,5	127,6	872,8
ПОЛДНИК						
1.Булочка обыкновенная	1/100	23,62	6,2	3,3	47,4	244,1
2.Молоко кипяченое	1/250	26,8	7,5	6,4	12,6	138,2
ИТОГО:		50,42	13,7	9,70	59,7	382,3
Всего за день:		410,31	69,5	68,90	298,2	2090,9
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			