

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Асеева И.Н.



МЕНЮ на 16.09.22						
11-17			Химический состав			Энер.ценнос
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1.Бутерброд с маслом,джемом	1/55	19,53	2,4	5	30	172,8
2.Биточки из говядины	1/80	50,07	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Гречка отварная	1/150	22,20	8,8	10,2	25,4	225
3. Чай с лимоном	1/200	5,53	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		102,53	22,4	25,5	90,9	682
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/100	23,80	1,9	8,9	21,4	119
2.Рассольник "Ленинградский"	1/250	41,72	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушенная с овощами	1/120	64,51	21,5	13,7	10,5	251,2
4.Рис отварной	1/180	16,23	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягоды	1/200	36,59	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	2,4	0,5	16	78,8
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	4,6	0,5	29,5	141
ИТОГО		198,45	40,2	38,2	125,8	1015,8
ПОЛДНИК						
1.Вафли	1/40	16,00	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт	1/100	65,00	10	6,4	7	136
ИТОГО		81,00	72,60	70,10	223,7	1833,8
Общая стоимость:		381,98				
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			