



Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.

7-10

МЕНЮ на 20.09.22

Химический состав

			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,22	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	20,63	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	21,55	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5. Банан	1/220	36,60	3,3	1,1	46,2	211
ИТОГО		104,60	20,1	19,9	133,2	796,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	7,81	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	21,45	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Гуляш из говядины	1/120	105,05	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	41,12	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	4,13			15,8	50,5
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		189,96	34,8	36,5	98,7	821,5
<u>Полдник</u>						
1. Ватрушка с творогом	1/100	22,77	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Снежок	1/200	55,00	5,6	5	22	154
Итого:		77,77	16,5	11,60	56,3	394,2
Всего за день		372,33	71,4	68,00	288,2	2011,9
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			