

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



11-17

МЕНЮ на 20.09.2022

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,
2. Каша гречневая молочная	1/200	25,77	8,4	8,6	32	237,
3. Кофейный напиток	1/180	21,55	3	2,2	21,1	108,
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,
5. Банан	1/220	36,60	3,3	1,1	46,2	21,
ИТОГО		<u>112,34</u>	<u>23</u>	<u>21,9</u>	<u>143,9</u>	<u>859,</u>
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	15,15	1,5	6,1	8,2	93,
2. Рыбная уха с крупой	1/250	26,31	7	2,9	19,4	122,
3. Гуляш из говядины	1/120	105,05	17,9	20,5	6,2	27,
4. Капуста тушеная	1/200	41,12	4,8	9,4	19,7	17,
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,46			15,8	50,
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,
ИТОГО		<u>207,09</u>	<u>38,2</u>	<u>39,9</u>	<u>114,9</u>	<u>926,</u>
<u>Полдник</u>						
1. Ватрушка с творогом	1/100	22,77	10,9	6,6	34,3	240,
2. Снежок	1/200	55,00	5,6	5	22	15,
Итого:		<u>77,77</u>	<u>6,1</u>	<u>4,50</u>	<u>59,8</u>	<u>309,</u>
Всего за день		<u>397,20</u>	<u>67,3</u>	<u>66,30</u>	<u>318,6</u>	<u>2095,</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			