

Директор МОКУ
Соболевская средн
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 03.10.22 г

11-17			Химический состав *			Энерг.це
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,15	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	19,01	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	15,33	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		53,69	13,7	20	73,7	551,3
ОБЕД						
1. Салат из моркови	1/100	18,24	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи со свежей капустой и карт.	1/250	35,35	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	43,60	12,6	11,5	15,4	227,3
4. Макароны отварные	1/180	12,51	6,4	5,8	36,3	223,4
5. Сок	1/200	25,20	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	6,50	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		146,60	33,4	38,6	133,6	1017,5
ПОЛДНИК						
1. Ватрушка с повидлом	1/100	21,26	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/200	100	6,3	3	33,8	187,5
ИТОГО		121,26	17,2	9,6	68,1	427,7
Общая стоимость:		321,55	64,3	68,20	275	1996,5
Калькулятор						
Ответственный за питание						

Чаплинская Т.А.

Перельгина Е.В.