

Директор МОКУ  
Соболевская средняя школа  
Асеева И.Н.



МЕНЮ на 13.10.2022						
7-10			Химический состав		Энерг.ценн.	
			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	19,38	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	29,85	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	12,77	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	19,61	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
6. Мандарин	1/126	45,36	1	0,25	9,45	47,9
<b>ИТОГО</b>		<b>129,57</b>	<b>23,9</b>	<b>25,05</b>	<b>118,1</b>	<b>800,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	21,72	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	26,08	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	82,30	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	18,89	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,38	0,6	0,3	17,1	84,8
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
<b>Итого:</b>		<b>166,77</b>	<b>24,6</b>	<b>29,6</b>	<b>94</b>	<b>737,6</b>
<b>Полдник</b>						
1. Печенье	1/20	7,70	6,5	4,1	44	239,5
2. Йогурт питьевой	1/150	75,00	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО</b>		<b>82,70</b>	<b>11,5</b>	<b>6,5</b>	<b>71</b>	<b>389,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>379,04</b>	<b>60,00</b>	<b>61,15</b>	<b>283,1</b>	<b>1927,2</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					