

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



7-10

МЕНЮ на 04.10.22

Химический состав

			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
ЗАВТРАК						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	20,42	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	15,51	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5. Банан	1/178	34,71	2,31	0,7	35	171
ИТОГО		96,28	19,1	19,5	122	756,2
ОБЕД						
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	19,51	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,46			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		170,68	34,8	36,5	98,7	821,5
Полдник						
1. Печенье	1/20	7,70	1,5	2	14,9	83,4
2. Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		77,77	6,5	5,20	18,4	151,4
Всего за день		344,73	60,4	61,20	239,1	1729,1
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			