

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



7-10

МЕНЮ на 20.10.2022

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	20,11	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. Мандарин	1/120	43,20	2,31	0,7	35	171
ИТОГО		104,46	19,1	19,5	122	756,2
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	4,42	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	104,55	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	12,12	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	5,72			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		158,66	34,8	36,5	98,7	821,5
Полдник						
1. Ватрушка с творогом	1/100	32,93	1,5	2	14,9	83,4
2. Сок	1/200	25,20	5	3,2	3,5	68
Итого:		58,13	6,5	5,20	18,4	151,4
Всего за день		321,25	60,4	61,20	239,1	1729,1
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			