

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



11-17

МЕНЮ на 20.10.2022

Химический состав

			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/200	25,12	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	15,51	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5. Мандарин	1/120	43,20	2,31	0,7	35	171
ИТОГО		<u>112,07</u>	<u>23</u>	<u>21,5</u>	<u>132,7</u>	<u>819</u>
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	5,84	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	26,31	7	2,9	19,4	122,9
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	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		<u>167,54</u>	<u>38,2</u>	<u>39,9</u>	<u>114,9</u>	<u>926,9</u>
<u>Полдник</u>						
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:		<u>58,13</u>	<u>6,5</u>	<u>5,20</u>	<u>18,4</u>	<u>151,4</u>
Всего за день		<u>337,74</u>	<u>67,7</u>	<u>66,60</u>	<u>266</u>	<u>1897,3</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			