

И.О директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозова И.А.



МЕНЮ на 02.11.2022			Химический состав			Энерг. цена.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	22,70	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	29,36	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
ИТОГО		87,04	22,9	24,8	108,6	752,2
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	21,54	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	25,22	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	82,09	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	18,21	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	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
Итого:		164,93	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Ватрушка с творогом	1/100	32,93	6,5	4,1	44	239,5
2. Сок	1/200	26,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		58,93	11,5	6,5	71	389,5
Всего за день		310,90	59,00	60,90	273,6	1879,3
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					