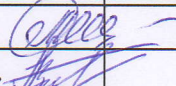


И.О директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозова И.А.



МЕНЮ на 02.11.2022			Химический состав			Энер.ценн.
11-17			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
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	1/160	13,60	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	19,61	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		87,64	24,6	25,6	101,5	735,7
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	35,91	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	35,27	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,16	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	22,08	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		207,49	31,5	37,3	119,9	943
Полдник						
1. Ватрушка с творогом	1/100	32,93	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Сок	1/200	26,00	1	0,2	20,2	86
Итого:		58,93	11,90	6,80	54,5	326,2
Всего за день		354,06	68,00	69,70	275,9	2004,9
Калькулятор	Чаплинская Т.А. 					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В. 