

И.о директора МОКУ

Соболевская средняя

школа Морозова И.А.



МЕНЮ на 09.11.2022						
7-10			Химический состав		Энер.це	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	20,70	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	48,35	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	14,58	7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с сахаром и лимоном	1/200	5,45	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		91,68	19,4	23,2	88,6	643,3
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	13,80	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	28,96	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	50,16	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	14,14	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	39,91	0,6	0,2	16,9	75,9
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		157,37	31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1.Пряник	1/40	16,80	2,4	4	40	205,6
2.Йогурт	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		81,80	7,4	7,2	43,5	273,6
Всего за день:		330,85	58,30	58,60	234,5	1714
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				