

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



МЕНЮ на 17.11.2022			Химический состав			Энерг.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	19,74	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	29,34	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	12,77	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	17,49	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		81,94	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	25,06	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	81,89	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	7,38	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:		164,48	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
Пирожки с картофелем	1/100	11,52	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Йогурт фруктовый	1/200	50,00	2,7	2,5	5,7	79
ИТОГО		61,52	11,5	6,5	71	321,1
Всего за день		307,94	59,00	60,90	273,6	1810,9
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					