

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н



МЕНЮ на 01.12.22 г

| 7-10 | | Химический состав | | | Энерг.ценн. | |
|---------------------------------------|-------|-------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. |
| 1. Бутерброд с маслом | 30/10 | 14,15 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| 2. Каша манная жидкая с маслом | 160/5 | 14,86 | 4,4 | 6,1 | 20 | 152,5 |
| 3. Какао с молоком | 1/180 | 15,14 | 3,4 | 2,7 | 14,3 | 95,9 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/20 | 2,60 | 1,2 | 0,2 | 8 | 39,4 |
| ИТОГО | | 46,75 | 11,4 | 18,2 | 57,8 | 441,2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Горошек консервированный | 1/60 | 27,50 | 1,8 | 0 | 3,6 | 21 |
| 2. Щи со свежей капустой и картофелем | 1/180 | 24,00 | 3,8 | 5,7 | 6,7 | 95,2 |
| 3. Биточки рыбные в смет.соусе | 1/120 | 45,21 | 12,6 | 11,5 | 15,4 | 219,4 |
| 4. Макароны отварные | 150/5 | 10,23 | 5,2 | 4,8 | 33,8 | 199,7 |
| 5. Сок | 1/200 | 27,40 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| 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 | | 144,74 | 30 | 23 | 116,3 | 797,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1. Ватрушка с творогом | 1/100 | 32,92 | 10,9 | 6,6 | 34,3 | 240,2 |
| 2. Йогурт 100,0 | 1/100 | 50 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 |
| ИТОГО | | 82,92 | 15,9 | 9,8 | 37,8 | 308,2 |
| Общая стоимость: | | | 274,41 | 57,3 | 51,00 | 211,9 |
| Калькулятор | | | | | | |
| Ответственный за питание | | | Чаплинская Т.А | | | |
| | | | Перелыгина Е.В. | | | |