

Директор МОКУ

Соболевская

средняя школа

Асеева И.Н.



МЕНЮ на 14.12.22 г

11-17			Химический состав			Энерг.ценн.	
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	
ЗАВТРАК							
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4	
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	20,33	5,5	7,6	25	211,6	
3. Какао с молоком	1/200	18,11	3,4	2,7	17,2	107,5	
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8	
ИТОГО		58,17	13,7	20	73,7	551,3	
ОБЕД							
1. Помидоры соленые	1/100	33,34	1,8	0	3,6	21	
2. Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	31,09	5,3	8,1	9,4	132,3	
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	61,89	12,6	11,5	15,4	227,3	
4. Макароны отварные	1/180	12,34	6,4	5,8	36,3	223,4	
5. Сок	1/200	27,40	1	0,2	20,2	86	
6. Хлеб пшеничный	1/60	6,50	4,6	0,5	29,5	141	
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8	
ИТОГО		177,76	34,1	26,6	130,4	909,8	
ПОЛДНИК							
1. Ватрушка с творогом	1/100	33,14	10,9	6,6	34,3	240,2	
2. Йогурт 100,0	1/100	45	5	3,2	3,5	68	
ИТОГО		78,14	15,9	9,8	37,8	308,2	
Общая стоимость:			314,07	63,7	56,40	242	1769,3
Калькулятор			Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.				