

**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 16.12.2022						
11-17		Химический состав				Энер.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
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	31,74	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	17,49	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		87,77	24,6	25,6	101,5	735,7
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	29,11	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	34,39	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	17,51	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,29	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		195,06	31,5	37,3	119,9	943
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,64	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Снежок	1/200	50,00	2,7	2,5	5,7	79
Итого:		64,64	9,50	6,70	49,8	321,1
Всего за день		347,47	65,60	69,60	271,2	1999,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					