

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа

Асеева И.Н.



МЕНЮ на 11.01.2023			Химический состав			Энергет.
11-17			Белки	Жиры	Углев.	ценность
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с джемом	30/5/20	21,86	2,4	9,2	15,5	153,
2. Котлеты рыбные в с/с	1/90	27,27	5,5	7,6	25	211,
3. Кофейный напиток	1/200	18,43	3,3	2,4	19,9	115,
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,
5. Гречка отварная	1/160	20,64	8,8	10,2	25,4	22
ИТОГО		93,40	22,40	29,90	101,80	783,9
ОБЕД						
1. Огурцы Консервиров.	1/60	29,70	0,5	0,1	1	7,
2. Рассольник Ленинградский с мясом	1/250	37,44	5,7	8,7	16,7	169,
3. Гуляш из говядины	1/120	102,23	17,9	20,5	6,2	27
4. Рис отварной	1/180	15,58	4,4	7,1	39,7	244,
5. Отвар из шиповника	1/180	6,89	0,6	0,3	17,1	84,
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	14
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,
ИТОГО		204,84	36,10	37,70	126,20	996,1
ПОЛДНИК						
1. Булка	1/100	23,21	8,2	5,9	57,5	30
2. Чай с сахаром	1/200	1,83	0,1	0	10	40,
ИТОГО		25,04	8,30	5,90	67,50	345,2
Общая стоимость		323,28	66,80	73,50	295,50	2 125,2
Калькулятор		Сложеникина Н.А.		<i>И.Н. Асеева</i>		
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				