

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 25.01.2023						
11-17			Химический состав			Энерг. ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углевод.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	17,49	2,4	5*	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	31,12	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		84,90	24,6	25,6	101,5	735,7
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	33,02	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	34,57	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,38	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	18,66	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		200,52	31,5	37,3	119,9	943
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,75	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Йогурт	1/100	60,00	2,7	2,5	5,7	79
Итого:		74,75	9,50	6,70	49,8	321,1
Всего за день		360,17	65,60	69,60	271,2	1999,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А. <i>Оксана</i>					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В. <i>Евгения</i>					