

Директор МОКУ Соболевская  
средняя школа Асеева И.Н



МЕНЮ на 31.01.23

7-10			Химический состав			Энерг. ценнос
			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша молочная "Дружба"	1/180	15,00	5	9,4	28,9	221,9
3. Чай с молоком	1/200	6,80	1,6	1,3	12,3	66,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/142	21,24	0,7	0,7	13,9	55,95
<b>ИТОГО</b>		<b>60,17</b>	<b>10,9</b>	<b>20,8</b>	<b>78,6</b>	<b>537,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из квашенной капусты	1/60	8,33	1	3	5	52,7
2. Суп крестьянский с говядиной	1/180	22,59	3	4,5	15,4	104,4
3. Печень по-строгановски	1/120	45,13	16,5	10	7,2	184,8
4. Пюре картофельное	1/150	16,63	3,2	5,3	21,4	146,3
5. Сок	1/200	27,40	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,50	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78
<b>ИТОГО</b>		<b>129,68</b>	<b>31,7</b>	<b>24</b>	<b>114,7</b>	<b>794</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1. Булка обыкновенная	1/100	23,38	6,2	3,3	47,4	244,1
2. Снежок	1/200	55	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО</b>		<b>78,38</b>	<b>11,2</b>	<b>5,7</b>	<b>74,4</b>	<b>394,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>268,23</b>	<b>53,80</b>	<b>50,50</b>	<b>193,3</b>	<b>1725,15</b>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			