

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 14.02.2023			Химический состав			Энер.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	22,74	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	31,77	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	12,77	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	19,49	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
<b>ИТОГО</b>		<b>89,37</b>	<b>22,9</b>	<b>24,8</b>	<b>108,6</b>	<b>752,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	19,81	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	27,44	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	82,30	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	15,45	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,29	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
<b>Итого:</b>		<b>162,69</b>	<b>24,6</b>	<b>29,6</b>	<b>94</b>	<b>737,6</b>
<b>Полдник</b>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,75	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Йогурт питьевой	1/200	55,00	5,8	5	22	156
<b>ИТОГО</b>		<b>69,75</b>	<b>11,5</b>	<b>6,5</b>	<b>71</b>	<b>398,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>321,81</b>	<b>59,00</b>	<b>60,90</b>	<b>273,6</b>	<b>1887,9</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					