

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н



МЕНЮ на 16.02.2023						
7-10			Химический состав			Энерг.Ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углевод	Энерг.Ценн.
1. Бутерброд с маслом	1/40	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Суп молочный с макаронами	1/200	28,39	6,4	7,9	19,3	174
3. Какао с молоком	1/180	13,84	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5. Мандарины	1/125	45,50	0,9	0,22	8,44	42,8
ИТОГО:		107,46	15,5	20,52	76,4	556,5
<u>ОБЕД</u>						
1. Огурцы соленые	1/60	23,1	0,5	0,1	1	7,8
2. Суп картофельный со сметаной	1/180	25,08	2,1	3,4	14,2	95,8
3. Бефстроганов из отварного мяса	1/90	86,88	11,3	12,9	3,5	160,4
4. Рис отварной	1/150	12,70	3,7	5,9	38,9	223,4
5. Напиток из плодов шиповника	1/180	7,77	0,6	0,3	17,1	84,4
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО:		167,23	23,8	23,4	111,3	748,4
<u>ПОЛДНИК</u>						
1. Булка	1/100	23,40	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Ряженка	1/200	55	6	6,4	8,2	102
ИТОГО:		78,40	16,9	13,00	42,5	342,2
Всего за день:		353,09	56,2	56,92	230,2	1647,1
Калькулятор					Чаплинская Т.А	
Ответственный за питание					Перелыгина Е.В.	