



Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н

МЕНЮ на 01.03.2023

7-10

			Химический состав			Энер.ценн.
			белки	жиры	углев.	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	23,08	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	32,48	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
<u>ИТОГО</u>		90,42	22,9	24,8	108,6	752,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	20,15	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	27,73	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
<u>Итого:</u>		163,32	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,75	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Сок	1/200	27,40	0,2	0,2	23,2	95,3
<u>ИТОГО</u>		42,15	11,5	6,5	71	337,4
<u>Всего за день</u>		295,89	59,00	60,90	273,6	1827,2
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					