

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н



МЕНЮ на 13.03.23

7-10			Химический состав			Энерг.ценн.	
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4	
2. Каша манная молочная с маслом	160/5	16,39	4,4	6,1	20	152,5	
3. Какао с молоком	1/180	17,21	3,4	2,7	14,3	95,9	
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4	
ИТОГО		50,73	11,4	18,2	57,8	441,2	
ОБЕД							
1. Салат из моркови	1/60	10,37	0,7	5,9	5,2	77,2	
2. Щи из свежей капусты с картофелем.	1/180	24,59	3,8	5,7	6,7	95,2	
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	48,30	12,6	11,5	15,4	219,4	
4. Макароны отварные	150/5	11,00	5,2	4,8	33,8	199,7	
5. Сок	1/200	27,40	1	0,2	20,2	86	
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	
ИТОГО		132,06	28,9	28,9	117,9	854,1	
ПОЛДНИК							
1. Ватрушка с творогом	1/100	39,61	10,9	6,6	34,3	240,2	
2. Снежок	1/200	55	8,5	6,3	13,8	152,5	
ИТОГО		94,61	19,4	12,9	48,1	392,7	
Общая стоимость:			277,40	59,7	60,00	223,8	1688
Калькулятор			Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.				