

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 13.03.23.

11-17			Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	20,53	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	17,21	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		57,47	13,7	20	73,7	551,3
ОБЕД						
1. Салат из моркови	1/100	16,56	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи из свежей капусты с картофелем.	1/250	31,45	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	48,30	12,6	11,5	15,4	227,3
4. Макароны отварные	1/180	12,50	6,4	5,8	36,3	223,4
5. Сок	1/200	27,40	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		149,21	33,4	36,4	135,6	1017,5
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	152,4
ИТОГО		94,61	19,4	12,9	48,1	392,7
Общая стоимость:			301,29	66,5	69,30	257,4
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			