

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 15.03.2023			Химический состав			Энерг.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	24,88	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
ИТОГО		92,22	22,9	24,8	108,6	752,2
ОБЕД						
1. Огурцы соленые	1/60	22,80	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	27,79	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
Итого:		166,03	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	16,55	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Йогурт	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		76,55	11,5	6,5	71	310,1
Всего за день		334,80	59,00	60,90	273,6	1799,9
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					