

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 15.03.2023			Химический состав			Энергетич.
11-17			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	1/160	13,60	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	19,49	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		95,65	24,6	25,6	101,5	735,7
ОБЕД						
1. Огурцы соленые	1/90	34,20	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	37,60	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,41	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	18,66	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,29	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		204,76	31,5	37,3	119,9	943
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,75	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Йогурт 100,0	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		74,75	11,5	6,5	71	310,1
Всего за день		375,16	67,60	69,40	292,4	1988,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					