

И.о директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И



МЕНЮ на 20.04.2023						
11-17			Химический состав		Энергетический	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
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	32,95	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	20,58	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	21,49	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		105,10	24,6	25,6	101,5	735,7
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/90	37,02	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	37,78	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,48	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	19,50	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,30	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		208,68	31,5	37,3	119,9	943
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	16,86	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Сок	1/200	27,40	1	0,2	20,2	86
Итого:		44,26	11,5	6,5	71	328,1
Всего за день		358,04	67,60	69,40	292,4	2006,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					