

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



МЕНЮ на 11.09.2023			Химический состав Энер.ценн.			
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	24,97	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	32,80	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	18,57	8,1	9,7	37	267
4. Чай с сахаром	1/200	2,16	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		81,10	22,9	24,8	108,6	752,2
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	24,88	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	29,85	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	53,02	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	25,61	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,30	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:		151,06	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Пряники	1/40	16,00	2,4	4	40	205,6
2. Йогурт 100	1/100	70,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		86,00	11,5	6,5	71	273,6
Всего за день		318,16	59,00	60,90	273,6	1763,4
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					