

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



МЕНЮ на 11.09 .2023			Химический состав			Энер.цен
11-17			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	1/160	19,72	8,5	10,2	25,4	225
4. Чай с сахаром	1/200	2,16	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		84,85	24,6	25,6	101,5	735,7
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/90	41,47	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	40,44	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	58,88	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	30,88	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		194,57	31,5	37,3	119,9	943
Всего за день		279,42	56,10	62,90	221,40	1 678,70
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					