

И.О Директора МОКУ
Соболевская средняя школа
Морозов А.И



МЕНЮ на 07.11.2023

7-10			Химический состав			Энер.ценнос
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1. Бутерброд с маслом	30/10	18,13	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша молочная "Дружба"	1/180	25,04	5	9,4	28,9	221,9
3. Чай с молоком	1/200	8,61	1,6	1,3	12,3	66,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		54,38	10,2	20,1	64,7	481,1
<u>ОБЕД</u>						
1. Помидоры соленые	1/60	26,40	0,7	0	1,4	8,4
2. Суп крестьянский	1/180	27,62	3	4,5	15,4	104,4
3. Печень по-строгановски	1/120	47,95	16,5	10	7,2	184,8
4. Рис отварной	1/160	16,49	3,9	6,3	41,4	238,3
5. Сок	1/200	31,00	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78
ИТОГО		162,46	31,7	22	127,8	830,8
<u>ПОЛДНИК</u>						
1. Печенье	1/30	10,80	2,3	2,9	22,3	125,1
2. Йогурт 100,0	1/100	70,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		80,80	7,3	6,1	25,8	193,1
Всего за день		297,64	49,20	48,20	192,5	1505
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				