

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



МЕНЮ на 08.11.2023			Химический состав			Энер.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
Гбутерброд с маслом и сыром	1/50	25,67	5,8	9,4	15,4	170,6
2.Поджарка из свинины	1/65	60,10	10,15	28,9	2,67	310
3.Макароны отварные	1/150	11,93	5,3	4,9	34,4	203
4.Чай с сахаром	1/200	2,10	0,1	0	10	40,2
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО:		105,00	23,75	43,7	78,47	802,6
ОБЕД						
1.Салат из свежей капусты	1/60	7,28	0,6	0,1	5,22	24,7
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/180	31,72	3,5	3,6	11,5	94,2
3 Жаркое по-домашнему	1/200	84,32	18,5	20,7	19	337,1
5. Кисель из ягод	1/180	24,38	0,1	0	19,4	79,8
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:		158,10	23,1	25,2	99,4	712,4
Полдник						
1.Печенье	1/30	10,80	10,9	6,6	34,3	240
2.Йогурт 100,0	1/100	70,00	6,3	3	33,8	187,5
Итого:		80,80	17,2	9,6	68,1	427,5
Общая стоимость		343,90	57,50	61,50	245,97	1942,5

Калькулятор

Чаплинская Т.А.

Ответственный за питание

Перелыгина Е.В.