

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Белли В.А



МЕНЮ на 26.01.2024

12-18

Химический состав Энерг.ценн.

<b>ЗАВТРАК</b>			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	<b>23,98</b>	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	1/90	<b>35,26</b>	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	<b>20,88</b>	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	<b>23,09</b>	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/40	<b>5,60</b>	2,4	0,5	16	78,8
6. Мандарин	1/150	<b>49,50</b>	1,2	0,3	11,25	57
<b>ИТОГО</b>		<b>158,31</b>	<b>25,80</b>	<b>25,90</b>	<b>116,25</b>	<b>806,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	<b>40,84</b>	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	<b>40,96</b>	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	<b>70,52</b>	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	<b>20,28</b>	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	<b>7,30</b>	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	<b>11,20</b>	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	<b>5,60</b>	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>196,70</b>	<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>119,9</b>	<b>943</b>
<b>Всего за день</b>		<b>355,01</b>	<b>57,30</b>	<b>63,20</b>	<b>236,15</b>	<b>1 749,60</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					