



**Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Морозова И.А**

**МЕНЮ на 11.01.22 г**

11-17			Химический состав			Энерг.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом	30/10	11,55	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	16,94	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	15,88	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
5. Яблоко	1/125	30,00	0,8	0,2	7,5	38
<b>ИТОГО</b>		<b>79,17</b>	<b>14,5</b>	<b>20,2</b>	<b>81,2</b>	<b>589,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Томаты консервированные	1/100	35,80	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи со свежей капустой.	1/250	28,03	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/200	17,95	15,2	23		
					30,8	300,4
4. Макароны отварные	200/5	8,87	6,4	5,8	36,3	223,4
5. Сок	1/200	18,00	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,20	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>120,65</b>	<b>36</b>	<b>47,9</b>	<b>151</b>	<b>1090,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1. Ватрушка с повидлом	1/100	21,47	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт 100,0	1/100	45,00	5	3,2	3,5	68
<b>ИТОГО</b>		<b>66,47</b>	<b>15,9</b>	<b>9,8</b>	<b>37,8</b>	<b>308,2</b>
<b>Общая стоимость:</b>		<b>266,29</b>	<b>66,4</b>	<b>77,90</b>	<b>270</b>	<b>1988,1</b>

Калькулятор

Ответственный за питание

Чаплинская Т.А

Перельгина Е.В.