

И.о директора МОКУ

Соболевская средняя
школа Морозова И.А.**МЕНЮ на 14.01.22****7-10****Химический состав****Энер.****ЗАВТРАК**

			белки	жиры	углев.	ккал
1.Бутерброд с маслом,сыром	30/15/5	19,95	5,8	9,4	15,4	170,6
2. Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/130	61,95	10,8	7	25,5	209,2
3.Пюре из моркови	1/65	6,82	1,2	2,9	5,1	41,3
3. Чай с сахаром	1/200	1,78	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5.Яблоко	1/131	31,44	0,8	0,4	8,1	47
ИТОГО		124,74	20	19,9	72,2	549,7

ОБЕД

1.Салат витаминный	1/60	11,30	1	3,6	6,1	62,1
2. Рассольник "Домашний" с мясом и сметанной	1/180	25,37	4	6	10,8	114,4
3..Кура тушеная в смет.соусе	1/90	32,65	9	11,2	2,7	147,2
4.Картофельное пюре	1/160	15,87	3,3	5,6	22,8	156
5.Компот из сухофруктов	1/200	5,23	1	0,1	26,4	111,1
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,60	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		100,02	23,9	27,3	105,4	767,4

ПОЛДНИК

1.Булочка	1/100	50,00	8,2	5,9	57,5	305
2.Молоко кипяченое	1/200	18,99	5	2,4	27	150
ИТОГО		68,99	13,2	8,3	84,5	455

Общая стоимость: **293,75** **60,40** **55,50** **262,10** **1772,1**

Калькулятор

Чаплинская Т.А.

Ответственный за питание

Перелыгина Е.В.