

**Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 17.01.22						
7-10			Химический состав			Энерг.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Бутерброд с масл. и сыром	1/50	20,33	5,8	9,4	15,4	170,6
2.Сосиска отварная	1/86	66,79	3,3	10,6	0,2	109,4
3.Макароны отварные	1/150	7,70	5,3	4,9	34,4	203
4. Кофейный напиток	1/180	15,75	3	2,2	21,1	116,4
5. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
6.Банан	1/147	26,32	0,8	0,4	8,1	47
ИТОГО:		141,69	20,6	28	95,2	725,2
ОБЕД						
1.Салат из моркови и яблок	1/60	14,82	0,7	0,1	5,2	25,3
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/180	22,79	3,5	3,6	11,5	94,2
3.Тефтели мясные со смет.соусом	1/120	61,27	10,1	15,6	13,7	221,3
4.Капуста тушенная	1/130	17,00	3,1	5,1	13	110,5
5. Кисель из ягод	1/180	19,29	0,1	0	19,4	79,8
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:		144,77	23,1	25,2	99,4	707,7
Полдник						
1.Ватрушка с повидлом	1/100	12,85	10,9	6,6	34,3	240,2
2.Йогурт 100,0	1/100	45,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		57,85	15,9	9,8	37,8	308,2
Общая стоимость		344,31	57,50	61,50	232,4	1741,1
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					