

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

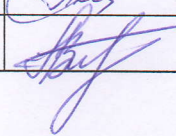


**МЕНЮ на 20.01.22**

**7-10**

**Химический состав**

**Энер.ценн.**

| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                   |                                                                                     |                 |               | белки        | жиры        | углев.      |               |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 1.Бутерброд горяч.с колбасой            | 1/70                                                                                | 27,97           |               | 7            | 7,9         | 29,1        | 215,3         |
| 2.Макаронны отварные с сыром            | 1/150                                                                               | 22,66           |               | 7,6          | 9,3         | 26          | 210           |
| 3.Чай с сахаром                         | 200/10                                                                              | 2,46            |               | 0,1          | 0           | 10          | 40,2          |
| 4.Хлеб ржаной                           | 1/30                                                                                | 3,90            |               | 1,8          | 0,4         | 12          | 59,1          |
| 5.Мандарин                              | 1/156                                                                               | 59,25           |               | 0,75         | 0,6         | 18,3        | 84,6          |
| <b>ИТОГО</b>                            |                                                                                     | <b>116,24</b>   |               | <b>17,25</b> | <b>18,2</b> | <b>95,4</b> | <b>609,2</b>  |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                      |                                                                                     |                 |               |              |             |             |               |
| 1.Салат из морской капусты              | 1/60                                                                                | 15,00           |               | 0,6          | 0,1         | 0,3         | 5             |
| 2.Суп картофельный гороховый с гренками | 1/220                                                                               | 25,05           |               | 6,8          | 4,1         | 30,7        | 170,4         |
| 3.Котлеты куриные                       | 1/110                                                                               | 58,22           |               | 10,7         | 18,6        | 14,6        | 248           |
| 4.Рагу из овощей                        | 1/150                                                                               | 24,14           |               | 3,1          | 9           | 15,6        | 144           |
| 5.Сок                                   | 1/200                                                                               | 18,00           |               | 0,6          | 0           | 33          | 136           |
| 6. Хлеб пшеничный                       | 1/50                                                                                | 6,50            |               | 2,3          | 0,2         | 14,8        | 70,5          |
| 7. Хлеб ржаной                          | 1/30                                                                                | 3,90            |               | 1,8          | 0,4         | 12          | 59,1          |
| <b>ИТОГО</b>                            |                                                                                     | <b>150,81</b>   |               | <b>25,8</b>  | <b>32,4</b> | <b>121</b>  | <b>833</b>    |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                   |                                                                                     |                 |               |              |             |             |               |
| 1.Пирожки с капустой                    | 1/100                                                                               | 10,38           |               | 6,7          | 5,6         | 40,8        | 242,6         |
| 2.Йогурт кисломолочный                  | 1/200                                                                               | 47,50           |               | 10           | 6,4         | 7           | 136           |
| <b>ИТОГО</b>                            |                                                                                     | <b>57,88</b>    |               | <b>16,7</b>  | <b>12</b>   | <b>47,8</b> | <b>378</b>    |
| <b>Общая стоимость:</b>                 |                                                                                     | <b>324,93</b>   |               |              |             |             |               |
|                                         |                                                                                     |                 | <b>Всего:</b> | <b>59,5</b>  | <b>62,6</b> | <b>258</b>  | <b>1820,2</b> |
| Калькулятор                             |  | Чаплинская Т.А  |               |              |             |             |               |
| Ответственный за питание                |  | Перелыгина Е.В. |               |              |             |             |               |