

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 12.09.2022						
7-10			Химический состав			Энерг.ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Бутерброд с масл. и сыром	1/50	23,96	5,8	9,4	15,4	170,6
2.Сосиска отварная	1/55	50,80	3,3	10,6	0,2	109,4
3.Макароны отварные	1/150	10,37	5,3	4,9	34,4	203
4.Кофейный напиток	1/200	21,97	3	2,2	21,1	116,4
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
6.Мандарин	1/130	46,80	1,04	0,26	2,25	49,4
ИТОГО:		159,10	20,84	27,86	89,35	727,6
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из моркови с яблоками	1/60	11,72	0,7	0,1	5,2	25,3
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/180	27,05	3,5	3,6	11,5	94,2
3.Тефтели мясные со смет.соусом	1/120	71,92	10,1	15,6	13,7	221,3
4.Капуста тушенная	1/130	23,04	3,1	5,1	13	110,5
5. Кисель из ягод	1/180	21,49	0,1	0	19,4	79,8
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО:		165,62	23,1	25,2	99,4	707,7
<u>Полдник</u>						
1.Ватрушка с творогом	1/100	33,02	10,9	2,4	34,3	240,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	50,00	5	6	27	150
Итого:		83,02	15,9	8,4	61,3	390,2
Общая стоимость		407,74	57,50	61,50	250,1	1825,5
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					