

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н.



| МЕНЮ на 14.09.2022                       |        |               | Химический состав |              |              | Энерг.Ценн.   |
|------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 7-10                                     |        |               | Белки             | Жиры         | Углевод      | Энерг.Ценн.   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |        |               |                   |              |              |               |
| 1. Бутерброд с маслом                    | 1/40   | 11,48         | 2,4               | 9,2          | 15,5         | 153,4         |
| 2. Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 69,96         | 14                | 12,5         | 38,4         | 315,1         |
| 2.Пюре из отварн.моркови                 | 1/50   | 10,07         | 0,9               | 2,2          | 3,9          | 30,1          |
| 3.Какао с молоком                        | 1/180  | 13,86         | 3,4               | 2,7          | 17,2         | 107,5         |
| 4. Хлеб ржаной                           | 1/20   | 2,60          | 1,2               | 0,2          | 7,5          | 38            |
| 5.Яблоки                                 | 1/160  | 36,67         | 0,6               | 0,6          | 14,7         | 71            |
| <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>144,64</b> | <b>22,5</b>       | <b>27,4</b>  | <b>97,2</b>  | <b>715,1</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                              |        |               |                   |              |              |               |
| 1.Огурцы натуральные сол.                | 1/60   | 25            | 0,5               | 0,1          | 1            | 7,8           |
| 2.Суп картофельный с мясом со сметаной   | 1/180  | 23,08         | 2,1               | 3,4          | 14,2         | 95,8          |
| 3.Бефстроганов из отварного мяса         | 1/90   | 86,31         | 11,3              | 12,9         | 3,5          | 160,4         |
| 4.Рис отварной                           | 1/150  | 12,76         | 3,7               | 5,9          | 38,9         | 223,4         |
| 5.Напиток из плодов шиповника            | 1/180  | 4,22          | 0,6               | 0,3          | 17,1         | 84,4          |
| 5. Хлеб пшеничный                        | 1/50   | 7,80          | 3,8               | 0,4          | 24,6         | 117,5         |
| 6. Хлеб ржаной                           | 1/30   | 3,90          | 1,8               | 0,4          | 12           | 59,1          |
| <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>138,07</b> | <b>23,8</b>       | <b>23,4</b>  | <b>111,3</b> | <b>748,4</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |        |               |                   |              |              |               |
| 1.Булочка обыкновенная                   | 1/100  | 23,62         | 6,2               | 3,3          | 47,4         | 244,1         |
| 2.Молоко кипяченое                       | 1/200  | 21,1          | 5,9               | 5,1          | 9,8          | 110,5         |
| <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>44,72</b>  | <b>12,1</b>       | <b>8,40</b>  | <b>57,2</b>  | <b>354,6</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                    |        | <b>327,43</b> | <b>58,4</b>       | <b>59,20</b> | <b>265,7</b> | <b>1818,1</b> |
| Калькулятор                              |        |               | Чаплинская Т.А    |              |              |               |
| Ответственный за питание                 |        |               | Перельгина Е.В.   |              |              |               |