

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н.

**МЕНЮ на 19.09.22**

11-17			Химический состав			Энер.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,45	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	22,61	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	19,30	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>61,56</b>	<b>13,7</b>	<b>20</b>	<b>73,7</b>	<b>551,3</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
1. Салат из моркови	1/100	18,24	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи со свежей капустой и карт.	1/250	34,98	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет.соусе	1/120	63,33	12,6	11,5	15,4	227,3
4. Макароны отварные	1/180	12,70	6,4	5,8	36,3	223,4
Сок	1/200	25,60	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>167,85</b>	<b>33,4</b>	<b>38,6</b>	<b>133,6</b>	<b>1017,5</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1. Печенье	1/40	15,40	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/200	100	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО</b>		<b>115,40</b>	<b>15,9</b>	<b>9</b>	<b>61,3</b>	<b>390,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>344,81</b>	<b>63</b>	<b>67,6</b>	<b>268,6</b>	<b>1959</b>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			