

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.А



МЕНЮ на 21.09.22						
7-10						
Химический состав						Энерг.ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	уг.лев.	Ккал
1. Горячие бутерброды с колбасой	1/55	30,14	7	7,9	29,1	215,3
2. Каша пшеничная молочная	1/200	24,43	8	10,6	41,5	293,7
3. Чай с сахаром	1/200	2,03	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	2,40	1	0,4	12	59,1
5. Киви	1/100	35,00				
<u>ИТОГО:</u>		<u>94,00</u>	<u>16,9</u>	<u>18,9</u>	<u>92,5</u>	<u>608</u>
<u>ОБЕД</u>						
1. Помидоры соленые	1/60	24,60	0,7	0	1,4	8,4
2. Суп из овощей с мясом	1/180	26,70	3,7	6	9,1	95,1
3. Курица запеченная	1/100	58,22	16,4	19,5	1,2	245,9
4. Рис отварной	1/160	10,02	3,9	6,3	41,4	238,3
5. Сок	1/200	25,20	1,4	0,4	22,8	102
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<u>ИТОГО:</u>		<u>156,44</u>	<u>32,3</u>	<u>33,1</u>	<u>116,5</u>	<u>886</u>
<u>Полдник</u>						7
1. Печенье	1/20	7,70	1,5	2	14,9	83,4
2. Ряженка	1/200	50,00	5	3,2	3,5	68
<u>Итого:</u>		<u>57,70</u>	<u>6,7</u>	<u>5,3</u>	<u>37,5</u>	<u>230,3</u>
<u>Общая стоимость</u>		<u>308,14</u>	<u>55,90</u>	<u>57,30</u>	<u>246,5</u>	<u>1724,3</u>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					