

ИО директора МОКУ  
Соболевская средняя школа  
Морозов А.И.



МЕНЮ на 29.09.2022						
7-10			Химический состав			Энерг.Ценн.
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
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	69,82	14	12,5	38,4	315,1
2.Пюре из отварной моркови	1/50	10,38	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	2,80	1,2	0,2	7,5	38
5.Яблоки	1/160	34,00	0,6	0,6	14,7	71
<b>ИТОГО:</b>		<b>142,34</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	27,69	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	12,69	3,7	5,9	38,9	223,4
5.Напиток из плодов шиповника	1/180	7,66	0,6	0,3	17,1	84,4
5. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>140,94</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	23,17	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>44,27</b>	<b>12,1</b>	<b>8,40</b>	<b>57,2</b>	<b>354,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>327,55</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.			