

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева П.А.



| МЕНЮ на 12.10 .22 | | | Химический состав | | | | Энер.ценн. |
|-------------------------|-----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 7-10 | | | белки | жиры | углев. | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1.Бутерброд с сыром | 1/50 | 23,50 | 7 | 7,9 | 29,1 | 215,3 | |
| 2.Сосиска отварная | 1/55 | 46,20 | 3,3 | 10,6 | 0,2 | 109,4 | |
| 3.Макароны отварные | 1/150 | 10,21 | 5,3 | 4,9 | 34,4 | 203 | |
| 3.Чай с сахаром | 1/200 | 1,93 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,9 | |
| 4. Хлеб ржаной | 1/30 | 3,90 | 1,8 | 0,4 | 12 | 59,1 | |
| 6.Мандарины | 1/110 | 39,60 | 1 | 0,26 | 9,75 | 49 | |
| ИТОГО: | | 125,34 | 18,5 | 24,06 | 95,35 | 675,7 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1.Помидоры соленые | 1/60 | 24,60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | |
| 2.Суп из овощей с мясом | 1/180 | 25,70 | 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 | |
| ИТОГО: | | 155,44 | 32,3 | 33,1 | 116,5 | 886 | |
| Полдник | | | | | | | 7 |
| 1.Вафли | 1/20 | 8,00 | 0,6 | 0,7 | 20,5 | 90,8 | |
| 2.Йогурт | 1/100 | 65,00 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 | |
| Итого: | | 73,00 | 5,6 | 3,9 | 24 | 158,8 | |
| Общая стоимость | | 353,78 | 55,90 | 57,30 | 246,5 | 1724,3 | |
| Калькулятор | Чаплинская Т.А. | | | | | | |
| Ответственный за пит. | Перельгина Е.В. | | | | | | |