

**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.А.**



МЕНЮ на 05.10 .22			Химический состав Энер.ценн.			
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Горячие бутерброды с колбасой	1/55	30,78	7	7,9	29,1	215,3
2. Каша пшеничная молочная	1/200	28,71	8	10,6	41,5	293,7
3. Чай с сахаром	1/200	1,93	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1	0,4	12	59,1
5. Киви	1/120	35,40	0,96	0,48	9,72	56,4
ИТОГО:		100,72	17,06	19,38	102,2	664
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						
1. Вафли	1/20	8,00	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Йогурт питьевой	1/200	100,00	5	2,4	27	150
Итого:		108,00	5,6	3,1	47,5	240,8
Общая стоимость		364,16	55,90	57,30	246,5	1724,3
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					