

Директор МОКУ
Соболевская
средняя школа
Асеева И.Н.



МЕНЮ на 14.10.22						
7-10			Химический состав			Энер.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	ккал
1.Бутерброд с маслом,сыром	30/15/5	22,15	5,8	9,4	15,4	170,6
2. Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/120	59,03	14	10,4	28,2	262,4
3.Пюре из моркови с сах.	1/65	11,13	1,3	3,1	5,5	41,2
3. Чай с сахаром,лимоном	200/10/7	5,08	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5.Яблоко	1/170	37,11	0,68	0,68	16,7	80
ИТОГО		137,10	23,18	23,78	83,9	635,8
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат витаминный	1/60	16,00	1,0	3,6	6,1	62,1
2. Рассольник "Домашний" с мясом и	1/180	28,07	4,0	6	10,8	114,4
3..Кура тушенная в смет.соусе	1/90	35,65	6,0	11,2	2,7	147,2
4.Картофельное пюре	1/160	15,10	3,3	5,6	22,8	156
5.Кисель из кураги	1/200	24,54	1,0	0,1	26,4	111,1
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		129,76	23,9	27,3	105,4	767,4
<u>Полдник</u>						
1.Булка сдобная	1/100	23,42	6,2	3,3	47,4	244,1
2.Молоко кипяченое	1/200	21,10	5,9	5,1	9,8	110,5
ИТОГО		44,52	12,1	8,4	57,2	354,6
Общая стоимость:		311,38	59,18	59,48	246,50	1758
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				