

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



МЕНЮ на 19.12.22			Химический состав			Энер.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Горячие бутерброды с колбасой	1/55	28,87	7	7,9	29,1	215,3
2. Каша пшеничная молочная	1/200	25,23	8	10,6	41,5	293,7
3. Чай с сахаром	1/200	1,91	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1	0,4	12	59,1
5. Яблоко	1/145	37,70	0,58	0,58	14,21	68
<b>ИТОГО:</b>		<b>97,91</b>	<b>16,68</b>	<b>19,48</b>	<b>106,7</b>	<b>676</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Помидоры соленые	1/60	21,00	0,7	0	1,4	8,4
2. Суп из овощей с мясом	1/180	25,71	3,7	6	9,1	95,1
3. Курица запеченная	1/100	59,59	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	27,40	1,4	0,4	22,8	102
6. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>156,32</b>	<b>32,3</b>	<b>33,1</b>	<b>116,5</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>						
1. Вафли	1/40	16,80	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт питьевой	1/200	84,00	5	2,4	27	150
<b>Итого:</b>		<b>100,80</b>	<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>57,8</b>	<b>286,2</b>
<b>Общая стоимость</b>		<b>355,03</b>	<b>54,88</b>	<b>56,08</b>	<b>281,01</b>	<b>1848,2</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					