

Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 16.01.2023		Химический состав				Энерг.ценн.
7-10		Белки	Жиры	Углев.	К/калории	
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд горячий с колбасой	30/15/10/10	31,28	7	7,9	29,1	215,3
2. Каша молочная пшеничная с маслом	1/200	27,87	8	106	41,5	293,7
3. Чай с сахаром	1/200	1,82	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
5. Яблоко	1/95	20,90	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		85,77	17,30	114,70	102,30	655,00
ОБЕД						
1. Помидор консервированный	1/60	22,30	0,7		1,4	8,4
2. Суп из овощей с мясом	1/180	29,90	3,7	6	9,1	95,1
3. Кура запеченая	1/100	55,67	16,4	19,5	1,2	245,9
4. Рис отварной	1/160	14,57	3,9	6,3	41,4	238,3
5. Сок	1/200	25,84	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		159,98	32,30	33,10	116,50	886,00
ПОЛДНИК						
1. Печенье	1/20	7,70	1,5	2	14,9	83,4
2. Йогурт	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		67,70	6,50	5,20	18,40	151,40
Общая стоимость:		313,45	56,10	153,00	237,20	1 692,40
Калькулятор						Сложеникина Н.А.
Ответственный за питание						Перелыгина Е.В.