

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



**МЕНЮ на 09.03.2023**

7-10	Химический состав*			Энер/ценность.		
	белки	жиры	углевод		к/калории	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд горячий с колбасой,сыром	1/60	28,88	7	7,9	29,1	215,3
2.Макаронны отварные с сыром	1/150	28,83	7,6	9,3	26	210
3. Чай с сахаром	200/10	1,80	0,1	0	10	40,2
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
5.Мандарин	1/130	38,35	1,04	0,26	9,8	49,4
<b>ИТОГО</b>		<b>101,76</b>	<b>17,54</b>	<b>17,86</b>	<b>86,9</b>	<b>574</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Горошек зеленый	1/60	28,80	3,6	0	1,8	21
2.Суп гороховый с гренками.	1/220	29,60	6,8	4,1	30,7	170,4
3.Котлеты куриные	1/110	56,90	10,7	18,6	14,6	248
4.Рагу из овощей	1/150	28,27	3,1	9	15,6	144
5.Сок	1/200	28,63	0,6	0	33	136
6. Хлеб пшеничный	1/20	2,60	2,3	0,2	14,8	70,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
<b>ИТОГО</b>		<b>178,70</b>	<b>28,9</b>	<b>32,3</b>	<b>122,5</b>	<b>849</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Пряник	1/30	13,95	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	55,00	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО</b>		<b>68,95</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>57</b>	<b>304,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b><u>349,41</u></b>	<b><u>53,2</u></b>	<b><u>55,56</u></b>	<b><u>266,4</u></b>	<b><u>1727,2</u></b>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				