
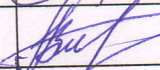


**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 09.03.2023

11-17			Химический состав			Энер/ценност
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углеводь	к/каллории
1. Бутерброд горячий с колбасой, сыром	1/60	28,88	7	7,9	29,1	215,3
2.Макаронь отварные с сыром	1/200	39,83	10,1	12,4	34,6	280
3. Чай с сахаром	200/10	1,80	0,1	0	10	40,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5.Мандарин	1/130	38,35	1,04	0,26	9,8	49,4
ИТОГО		114,06	20,64	21,06	99,5	663,7
<u>ОБЕД</u>						
1.Горошек зеленый	1/60	28,80	3,6	0	1,8	21
2.Суп гороховый с гречками.	1/275	38,26	7,6	5,2	35	209,5
3.Котлеть куриные	1/110	56,90	10,7	18,6	14,6	248
4.Рагу из овощей	1/180	38,79	3,7	9,7	17,6	162,9
5.Сок	1/180	25,76	0,5	0	29,7	122,4
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141,6
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		201,51	33,1	34,5	144,2	984,2
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.Пряник	1/30	13,95	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	55,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		68,95	6,8	5,4	57	304,2
Всего за день		<u>384,52</u>	<u>60,5</u>	<u>60,96</u>	<u>300,7</u>	<u>1952,1</u>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				