

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 16.03.2023						
7-10			Химический состав		Энергетич.	
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Горячие бутерброды с колбасой	1/60	29,45	7	7,9	29,1	215,3
2. Каша пшеничная молочная	1/200	26,46	8	10,6	41,5	293,7
3. Чай с сахаром	1/200	1,83	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1	0,4	12	59,1
<u>ИТОГО:</u>		<u>61,94</u>	<u>16,1</u>	<u>18,9</u>	<u>92,5</u>	<u>608</u>
<u>ОБЕД</u>						
1. Помидоры соленые	1/60	23,04	0,7	0	1,4	8,4
2. Суп из овощей с мясом	1/180	25,97	3,7	6	9,1	95,1
3. Курица запеченная	1/100	58,91	16,4	19,5	1,2	245,9
4. Рис отварной	1/160	16,49	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	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<u>ИТОГО:</u>		<u>163,51</u>	<u>32,3</u>	<u>33,1</u>	<u>116,5</u>	<u>886</u>
<u>Полдник</u>						
1. Пряник	1/30	13,95	1,8	3	30	154,2
2. Йогурт	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68
<u>Итого:</u>		<u>73,95</u>	<u>6,8</u>	<u>6,2</u>	<u>33,5</u>	<u>222,2</u>
<u>Общая стоимость</u>		<u>299,40</u>	<u>55,20</u>	<u>58,20</u>	<u>242,5</u>	<u>1716,2</u>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.		<i>Т.А. Чаплинская</i>			
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.		<i>Е.В. Перелыгина</i>			