

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 20.03.2023						
7-10			Химический состав			Энерг.Цен
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углев	Энерг.Цен
1. Бутерброд с маслом	1/40	18,53	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Суп молочный с макаронами	1/200	28,39	6,4	7,9	19,3	174
3. Какао с молоком	1/180	15,64	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО:		67,76	14,6	20,3	68	513,7
<u>ОБЕД</u>						
1. Огурцы соленые	1/60	23,1	0,5	0,1	1	7,8
2. Суп картофельный со сметаной	1/180	25,08	2,1	3,4	14,2	95,8
3. Бефстроганов из отварного мяса	1/90	86,88	11,3	12,9	3,5	160,4
4. Рис отварной	1/150	15,15	3,7	5,9	38,9	223,4
5. Напиток из плодов шиповника	1/180	7,77	0,6	0,3	17,1	84,4
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО:		169,68	23,8	23,4	111,3	748,4
<u>ПОЛДНИК</u>						
1. Булка	1/100	28,76	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Молоко кипяченое	1/200	25,2	5,9	5,1	9,8	110,5
ИТОГО:		53,96	16,8	11,70	44,1	350,7
Всего за день:		291,40	55,2	55,40	223,4	1612,8
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			