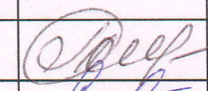
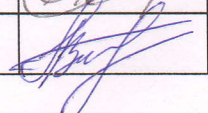


**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 21.03.2023

11-17			Химический состав			Энерг/ценност
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углеводы	к/калории
1. Бутерброд горячий с сыром	1/50	25,20	7	7,9	29,1	215,3
2.Макароны 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.Яблоко	1/127	23,00	0,45	0,45	12,5	60
ИТОГО		95,03	20,05	21,25	102,2	674,3
<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.Котлеты куриные	1/110	56,90	10,7	18,6	14,6	248
4.Капуста тушеная	1/200	31,73	3,7	9,7	17,6	162,9
5.Сок	1/180	27,40	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		196,09	33,1	34,5	144,2	984,2
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.Пряник	1/40	18,60	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	55,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		73,60	6,8	5,4	57	304,2
Всего за день		<u>364,72</u>	<u>60</u>	<u>61,15</u>	<u>303,4</u>	<u>1962,7</u>
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				