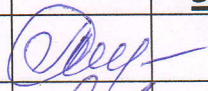
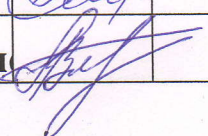


Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 21.03.2023

7-10			Химический состав			Энерг/ценность.
ЗАВТРАК			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	1/150	29,83	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.Яблоко	1/128	23,00	0,45	0,45	12,5	60
ИТОГО		83,73	16,95	18,05	89,6	584,6
ОБЕД						
1.Горошек зеленый	1/60	28,80	3,6	0	1,8	21
2.Суп гороховый с гречками.	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.Капуста тушеная	1/200	31,73	3,1	9	15,6	144
5.Сок	1/200	27,40	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
ИТОГО		180,93	28,9	32,3	122,5	849
ПОЛДНИК						
1.Пряник	1/20	9,70	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	55,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		64,70	6,8	5,4	57	304,2
Всего за день		329,36	52,7	55,75	269,1	1737,8
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			