

Директор МОКУ
Соболевская
средняя школа
Морозов А.И.



МЕНЮ на 04.05.2023

7-10		Химический состав				Энер/цен
		белки	жиры	углеводы	к/калории	
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд горячий с сыром	1/50	23,95	7	7,9	29,1	215,3
2. Макароны отварные с сыром	1/150	30,52	7,6	9,3	26	210
3. Чай с сахаром	200/15	3,35	0,1	0	10	40,2
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		61,72	16,5	17,6	77,1	524,6
ОБЕД						
1. Салат из морской капусты	1/60	18,00	0,6	0,1	0,3	5
2. Суп гороховый с гречками.	1/220	29,76	6,8	4,1	30,7	170,4
3. Котлеты куриные	1/110	56,90	10,7	18,6	14,6	248
4. Рагу из овощей	1/150	28,47	3,1	9	15,6	144
5. Сок	1/200	28,65	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		168,28	25,9	32,4	122,5	833
ПОЛДНИК						
1. Пирожки с капустой	1/100	13,07	6,7	5,6	40,8	242,6
2. Йогурт питьевой	1/200	71,43	5	2,4	27	150
ИТОГО		84,50	11,7	8	67,8	392,6
Всего за день		314,50	54,1	58	267,4	1750
Калькулятор		Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				