



Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н



МЕНЮ на 14.04.2023

7-10			Химический состав			Энер/цен	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	к/калории	
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	200/10	2,13	0,1	0	10	40,2	
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1	
<b>ИТОГО</b>		<b>60,50</b>	<b>16,5</b>	<b>17,6</b>	<b>77,1</b>	<b>524,6</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1. Икра кабачковая	1/60	18,00	1,1	5,3	4,6	71,4	
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	1/200	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>170,29</b>	<b>26,4</b>	<b>37,6</b>	<b>122,5</b>	<b>899,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1. Пирожки с капустой	1/100	13,07	6,7	5,6	40,8	242,6	
2. Йогурт питьевой	1/200	55,00	5	2,4	27	150	
<b>ИТОГО</b>		<b>68,07</b>	<b>11,7</b>	<b>8</b>	<b>67,8</b>	<b>392,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>298,86</b>	<b>54,6</b>	<b>63,2</b>	<b>267,4</b>	<b>1817</b>	
Калькулятор		Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.					