

И.О директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И



МЕНЮ на 18.09.2023

7-10

| | | | Химический состав | | | Энер.ценн. |
|-------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | белки | жиры | угл.лев. | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1. Горячие бутерброды с сыром | 1/50 | 25,20 | 5,9 | 9,5 | 28,6 | 223,3 |
| 2. Каша пшеничная молочная | 1/200 | 33,71 | 8 | 10,6 | 41,5 | 293,7 |
| 3. Чай с сахаром | 1/200 | 7,70 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,9 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/30 | 3,90 | 1 | 0,4 | 12 | 59,1 |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 70,51 | 15 | 20,5 | 92 | 616 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Помидоры соленые | 1/60 | 24,24 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 |
| 2. Суп из овощей с мясом | 1/180 | 27,78 | 3,7 | 6 | 9,1 | 95,1 |
| 3. Курица запеченная | 1/100 | 68,51 | 16,4 | 19,5 | 1,2 | 245,9 |
| 4. Рис отварной | 1/160 | 16,49 | 3,9 | 6,3 | 41,4 | 238,3 |
| 5. Сок | 1/200 | 31,00 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 |
| 6. Хлеб пшеничный | 1/50 | 6,50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 7. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,20 | 2,4 | 0,5 | 16 | 78,8 |
| ИТОГО: | | 179,72 | 32,3 | 33,1 | 116,5 | 886 |
| Полдник | | | | | | |
| 1. Печенье | 1/20 | 7,70 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| 2. Йогурт 100,0 | 1/100 | 70,00 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 |
| Итого: | | 77,70 | 6,5 | 5,2 | 18,4 | 151,4 |
| Общая стоимость | | 327,93 | 53,80 | 58,80 | 226,9 | 1653,4 |
| | | | | | | |
| Калькулятор | Чаплинская Т.А. | | | | | |
| Ответственный за питание | Перелыгина Е.В. | | | | | |