

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И



19
МЕНЮ на 18.09.2023

7-10			Химический состав*			Энер/цен
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	к/калории
1. Бутерброд горячий с сыром	1/50	24,85	7	7,9	29,1	215,3
2. Макароны отварные с сыром	1/150	30,50	7,6	9,3	26	210
3. Чай с сахаром	200/15	2,73	0,1	0	10	40,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		63,28	16,5	17,6	77,1	524,6
ОБЕД						
1. Салат из морской капусты	1/60	24,54	0,6	0,1	0,3	5
2. Суп гороховый с гренками.	1/220	31,37	6,8	4,1	30,7	170,4
3. Котлеты куриные	1/110	68,72	10,7	18,6	14,6	248
4. Рагу из овощей	1/150	36,33	3,1	9	15,6	144
5. Сок	1/200	31,00	0,6	0	33	136
6. Хлеб пшеничный	1/40	5,20	2,3	0,2	14,8	70,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		201,06	25,9	32,4	122,5	833
ПОЛДНИК						
1. Пирожки с капустой	1/100	16,31	6,7	5,6	40,8	242,6
2. Йогурт 100,0	1/100	70,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		86,31	11,7	8,8	44,3	310,6
Всего за день		<u>350,65</u>	<u>54,1</u>	<u>58,8</u>	<u>243,9</u>	<u>1668</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			