

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И.



МЕНЮ на 13.11.2023

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	1/160	29,96	4,4	6,1	20	152,3
3. Чай с сахаром	200/15	2,71	0,1	0	10	40,2
4. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		60,52	16,5	17,6	71,1	466,9
ОБЕД						
1. Зеленый горошек	1/60	37,80	0,6	0,1	0,3	21
2. Суп гороховый с гречками.	1/220	28,65	6,8	4,1	30,7	170,4
3. Котлеты куриные	1/110	68,17	10,7	18,6	14,6	248
4. Рагу из овощей	1/150	30,85	3,1	9	15,6	144
5. Сок	1/200	31,00	1	0,2	20,2	86
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		202,97	26,3	32,6	122,5	799
ПОЛДНИК						
1. Булка обыкновенная	1/100	29,00	6,7	5,6	40,8	242,6
2. Йогурт питьевой	1/200	55,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		84,00	11,7	8	67,8	392,6
Всего за день		<u>347,49</u>	<u>54,5</u>	<u>58,2</u>	<u>261,4</u>	<u>1659</u>
Калькулятор				Чаплинская Т.А		
Ответственный за питание				Перельгина Е.В.		