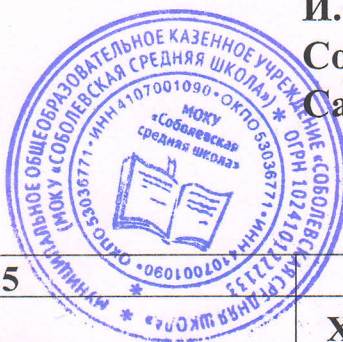



И.о директора МОКУ

Соболевская средняя школа

Салимова М.И. 

МЕНЮ на 04.02.2025

12-18, персонал

Химический состав

Энерг.ценн.

| ЗАВТРАК | | | Химический состав | | | Энерг.ценн. |
|--|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углев. | Ккал |
| 1. Бутерброд с маслом и джемом | 20/5/30 | 30,07 | 2,4 | 5 | 30 | 172,8 |
| 2. Котлеты рыбные в сметанном соусе | 1/90 | 38,14 | 8,2 | 8 | 11 | 150 |
| 3. Гречка отварная | 1/160 | 26,99 | 8,7 | 10,3 | 39,4 | 284 |
| 4. Кофейный напиток | 1/200 | 26,69 | 3,3 | 2,4 | 23,4 | 129 |
| 5. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,60 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 |
| 6. Яблоко | 1/120 | 22,80 | 0,48 | 0,48 | 11,7 | 56,4 |
| ИТОГО | | 127,49 | 25,60 | 26,00 | 123,50 | 829,80 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Салат из соленый огурцов | 1/100 | 41,54 | 0,8 | 5,1 | 2,6 | 61,7 |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 1/250 | 47,67 | 7,3 | 8,8 | 16,7 | 178,1 |
| 3. Мясо тушеное | 1/100 | 82,37 | 10,6 | 15,6 | 2,8 | 178,2 |
| 4. Картофель отварной с луком | 1/180 | 24,74 | 3,7 | 6,4 | 25,3 | 173,8 |
| 5. Отвар шиповника | 1/200 | 8,39 | 0,65 | 0,32 | 18,5 | 95,1 |
| 6. Хлеб пшеничный | 1/40 | 5,60 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 |
| 7. Хлеб ржаной | 1/30 | 4,20 | 1,8 | 0,4 | 12 | 59,1 |
| ИТОГО: | | 214,51 | 27,85 | 36,92 | 97,60 | 840,00 |
| Всего за день: | | 342,00 | 53,45 | 62,92 | 221,10 | 1 669,80 |
| Калькулятор |  | | Чаплинская Т.А | | | |
| Ответственный за питание |  | | Перельгина Е.В. | | | |