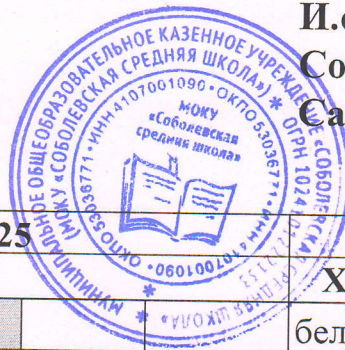


И.о директора МОКУ

Соболевская средняя школа

Салимова М.И



МЕНЮ на 04.02.2025

7-11

ЗАВТРАК			Химический состав			Энер.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 смет.соусе	1/90	38,14	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	26,99	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	28,24	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6. Яблоко	1/120	22,80	0,48	0,48	11,7	56,4
ИТОГО:		149,04	23,48	25,28	120,30	808,70
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	24,92	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	37,64	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	66,05	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	20,83	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/200	8,39	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
7. Хлеб ржаной	1/20	4,20	1,2	0,2	8	39,4
Итого:		166,23	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,14	6,8	4,2	44,1	242,3
2. Йогурт фруктовый	1/200	65,00	6,8	5	11	122
ИТОГО:		79,14	13,60	9,20	55,10	364,30
Всего за день		394,41	61,68	64,08	269,4	1910,6
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.И.					