

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Белик В.А.



МЕНЮ на 11.04.2025			Химический состав				Энерг. ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал	
ЗАВТРАК							
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	28,45	2,4	5	30	172,8	
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	39,19	8	7,5	10,2	144	
3. Гречка отварная	1/150	25,27	8,1	9,7	37	267,1	
4. Кофейный напиток	1/200	29,65	3,3	2,4	23,4	129	
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4	
6. Мандарины	1/110	32,56	0,88	0,22	8,25	41,8	
ИТОГО:		157,92	23,00	25,02	116,85	794,10	
ОБЕД							
1. Салат из соленых огурцов	1/60	25,54	0,5	3,0	1,5	37,0	
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	41,93	5,5	6,9	13,2	142,1	
3. Мясо тушеное	1/90	60,46	9,5	14	2,5	160,4	
4. Картофель отварной с луком	1/150	23,61	3,1	5,3	24,4	150,7	
5. Отвар шиповника	1/200	8,42	0,6	0,3	17,1	84,8	
6. Хлеб пшеничный	1/20	2,80	1,7	0,17	9,84	39,2	
7. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	1,3	12	59,1	
Итого:		166,96	24,6	29,6	94	737,6	
Полдник							
1. Пирожки с картофелем	1/100	15,18	6,8	4,2	44,1	242,3	
2. Йогурт фруктовый	1/200	81,54	5,0	2,4	27,0	150,0	
ИТОГО:		96,72	11,80	6,60	71,10	392,30	
Всего за день		421,60	59,40	61,22	281,95	1924	
Калькулятор	Чаплинская Т.						
Ответственный за питание	Перелыгина Е.И.						