

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Белик В.А



МЕНЮ на 19.03.2025			Химический состав Энер.ценн.			
12-18, персонал			белки	жиры	углев.*	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	27,24	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	1/100	42,57	8,2	8	11	150
3. Гречка отварная	1/160	24,64	8,7	10,3	39,4	284
4. Кофейный напиток	1/200	30,09	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,4	16	78,8
ИТОГО		130,14	25,00	26,10	119,80	814,60
ОБЕД						
1. Салат из соленый огурцов	1/100	42,70	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	51,05	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	64,68	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	27,04	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/200	8,40	0,65	0,32	18,5	95,1
6. Хлеб пшеничный	1/30	4,20	2,3	0,25	14,7	70,5
7. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО:		200,87	26,55	36,67	88,60	796,80
Всего за день:		331,01	51,55	62,77	208,40	1 611,40
Калькулятор						
Ответственный за питание						

Чаплинская Т.А.
Перельгина Е.В.