Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Белик В.А

МЕНЮ на 19.03.2025						
7-11			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	**27,24**	2,4	5	30	172,8
2.Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	**39,30**	8	7,5	10,2	144
3.Гречка отварная	1/150	**23,15**	8,1	9,7	37	267,1
4.Кофейный напиток	1/200	**30,09**	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	**2,80**	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО:		**122,58**	**23,00**	**24,80**	**108,60**	**752,30**
ОБЕД						
1.Салат из соленых огурцов	1/60	**25,62**	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	**40,08**	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	**58,24**	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	**22,52**	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/200	**8,40**	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	1/20	**2,80**	1,2	0,2	8	39,4
Итого:		**160,46**	**24,6**	**29,6**	**94**	**737,6**
Полдник						
1.Пирожки с картофелем	1/100	**14,46**	6,8	4,2	44,1	242,3
2.Йогурт фруктовый	1/200	**52,00**	5,0	2,4	27,0	150,0
ИТОГО:		**66,46**	**11,80**	**6,60**	**71,10**	**392,30**
Всего за день		**349,50**	**59,40**	**61,00**	**273,7**	**1882,2**
Калькулятор	**Чаплинская Т.А**					
Ответственный за питание	**Перелыгина Е.В**					