

Директор МОКУ Соболевская  
средняя школа Белик В.А



МЕНЮ на 06.12.2024			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	25,86	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	37,42	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	19,08	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	25,19	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>110,35</b>	<b>23,00</b>	<b>24,80</b>	<b>108,60</b>	<b>752,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	24,82	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	38,24	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	76,28	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	20,39	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,43	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
<b>Итого:</b>		<b>178,36</b>	<b>24,6</b>	<b>29,6</b>	<b>94</b>	<b>737,6</b>
<b>Полдник</b>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	13,74	6,8	4,2	44,1	242,3
2. Снежок	1/200	60,00	6,8	5	11	122
<b>ИТОГО:</b>		<b>73,74</b>	<b>13,60</b>	<b>9,20</b>	<b>55,10</b>	<b>364,30</b>
<b>Всего за день</b>		<b>362,45</b>	<b>61,20</b>	<b>63,60</b>	<b>257,7</b>	<b>1854,2</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					