

**Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Белик В.А**



МЕНЮ на 08.11.2024			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
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	35,60	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	25,24	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО:		108,58	23,00	24,80	108,60	752,30
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	24,77	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	38,31	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	59,69	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	21,69	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
Итого:		163,09	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	13,12	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт питьевой	1/200	107,20	5	2,4	27	150
ИТОГО:		120,32	5,9	3,5	57,8	286,2
<u>Всего за день</u>		391,99	53,50	57,90	260,4	1776,1
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					