

Директор МОКУ Соболевская  
средняя школа Белик В.А



МЕНЮ на 10.09.2024

7-11

			Химический состав			Энер.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	27,26	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	34,26	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	21,72	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	20,99	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>107,03</b>	<b>23,00</b>	<b>24,80</b>	<b>108,60</b>	<b>752,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	25,01	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	40,69	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	58,30	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	27,83	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,56	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>170,59</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	18,80	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт питьевой	1/200	104,80	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО:</b>		<b>123,60</b>	<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>57,8</b>	<b>286,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>401,22</b>	<b>53,50</b>	<b>57,90</b>	<b>260,4</b>	<b>1776,1</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					