

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



МЕНЮ на 13.11.2024			Химический состав			Энер.цен
7-11			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	25,18	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	58,33	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	16,44	7,1	8,3	32	230,9
4.Чай с лимоном	1/200	5,55	0,2	0	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6.Яблоко	1/150	34,50	0,56	0,56	13,72	65,8
ИТОГО		142,80	19,96	23,76	102,32	709,10
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	17,40	1,10	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/200	39,62	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	56,19	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	21,01	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	38,84	0,6	0,2	16,9	75,9
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		184,26	31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1.Пряник	1/32	13,60	2,3	2,9	22,3	125,1
2.Сок	1/200	35,80	1,4	0,4	22,8	102
3.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		114,40	2,3	2,9	48,6	295,1
Всего за день:		441,46	53,76	54,86	253,32	1801,3
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					