

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



<b>МЕНЮ на 15.10.2024</b>			<b>Химический состав</b>			<b>Энер.ценн.</b>
<b>7-11</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>Ккал</b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	<b>25,72</b>	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	<b>25,26</b>	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	<b>18,82</b>	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	<b>26,46</b>	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	<b>2,80</b>	1,2	0,2	8	39,4
6. Яблоко	1/132	<b>47,52</b>	0,5	0,5	13	62
<b>ИТОГО:</b>		<b>146,58</b>	<b>23,50</b>	<b>25,30</b>	<b>121,60</b>	<b>814,30</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	<b>25,01</b>	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	<b>39,16</b>	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	<b>59,66</b>	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	<b>20,15</b>	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	<b>7,43</b>	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/50	<b>7,00</b>	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	<b>4,20</b>	1,8	0,4	12	59,1
<b>Итого:</b>		<b>162,61</b>	<b>24,6</b>	<b>29,6</b>	<b>94</b>	<b>737,6</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	<b>13,13</b>	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт питьевой	1/200	<b>107,20</b>	5	2,4	27	150
<b>ИТОГО:</b>		<b>120,33</b>	<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>57,8</b>	<b>286,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>429,52</b>	<b>54,00</b>	<b>58,40</b>	<b>273,4</b>	<b>1838,1</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					