

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



МЕНЮ на 16.09.2024			Химический состав			Энер.це
7-11			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	26,58	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	58,30	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	18,72	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
ИТОГО		111,95	19,40	23,20	88,60	643,30
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	17,40	1,10	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/200	43,37	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	52,60	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	34,30	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		197,71	31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1.Печенье	1/30	10,80	2,3	2,9	22,3	125,1
2.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
3.Сок	1/200	32,63	1,4	0,4	22,8	102
ИТОГО		108,43	7,3	6,1	48,6	295,1
Всего за день:		418,09	58,20	57,50	239,6	1735,5
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			