

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



МЕНЮ на 16.10.2024			Химический состав			Энер.цен
7-11			белки	жиры	углев.	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	25,04	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
6.Яблоко	1/140	50,40	0,56	0,56	13,72	65,8
<b>ИТОГО</b>		<b>160,81</b>	<b>19,96</b>	<b>23,76</b>	<b>102,32</b>	<b>709,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Икра кабачковая	1/60	17,40	1,10	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/200	39,55	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	24,82	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	25,30	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
<b>ИТОГО</b>		<b>157,11</b>	<b>31,5</b>	<b>28,2</b>	<b>102,4</b>	<b>797,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Пряник	1/25	12,63	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	35,80	1,4	0,4	22,8	102
<b>ИТОГО</b>		<b>113,43</b>	<b>7,3</b>	<b>6,1</b>	<b>48,6</b>	<b>295,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>431,35</b>	<b>58,76</b>	<b>58,06</b>	<b>253,32</b>	<b>1801,3</b>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			