

И.о директора МОКУ
Соболевская средняя школа
Салимова М.И.



МЕНЮ на 17.01.2025			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	30,07	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	38,14	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	26,99	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	26,69	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО:		124,69	23,00	24,80	108,60	752,30
ОБЕД						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	24,92	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	37,64	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	74,16	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	20,60	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,43	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
Итого:		175,95	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,14	6,8	4,2	44,1	242,3
2. Йогурт питьевой	1/200	80,95	6,8	5	11	122
ИТОГО:		95,09	13,60	9,20	55,10	364,30
Всего за день		395,73	61,20	63,60	257,7	1854,2
Калькулятор	Чаплинская Т.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.					