

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



МЕНЮ на 20.12.2024			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	26,06	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	37,58	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	19,45	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	25,19	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6. Мандарин	1/155	41,85	1,2	0,3	11,3	57
<u>ИТОГО:</u>		152,93	24,20	25,10	119,90	809,30
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	24,88	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	40,26	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	74,13	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	18,60	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
<u>Итого:</u>		176,50	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	12,92	6,8	4,2	44,1	242,3
2. Йогурт питьевой	1/200	81,00	6,8	5	11	122
<u>ИТОГО:</u>		93,92	13,60	9,20	55,10	364,30
<u>Всего за день</u>		423,35	62,40	63,90	269	1911,2
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					