

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



МЕНЮ на 22.11.2024			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	25,86	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	41,60	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	19,08	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
<u>ИТОГО:</u>		114,53	23,00	24,80	108,60	752,30
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленый огурцов	1/60	24,82	0,5	3,0	1,5	37,0
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	38,24	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	59,90	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	20,39	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>		161,98	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Печенье	1/20	7,00	1,5	2	14,9	83,4
2. Йогурт	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
3. Сок	1/200	33,20	1,4	0,4	22,8	102
<u>ИТОГО:</u>		105,20	7,90	5,60	41,20	253,40
<u>Всего за день</u>		381,71	55,50	60,00	243,8	1743,3
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					