

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



МЕНЮ на 25.09.2024			Химический состав			Энер.ценн.
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	27,26	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	34,26	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	21,72	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	20,99	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6. Яблоко	1/150	51,75	0,6	0,6	14,7	70,5
ИТОГО:		158,78	23,60	25,40	123,30	822,80
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из квашенной капусты	1/60	10,22	1,0	3,0	5,0	52,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	40,76	5,5	6,9	13,2	142,1
3. Мясо тушеное	1/90	58,33	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	27,83	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:		155,77	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	15,17	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт питьевой	1/200	104,80	5	2,4	27	150
ИТОГО:		119,97	5,9	3,5	57,8	286,2
Всего за день		434,52	54,10	58,50	275,1	1846,6
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					