

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



МЕНЮ на 13.11.2024						
12-18			Химический состав		Энер.ценн.	
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	
1. Бутерброд с джемом	20/5/30	25,18	2,4	5	30	172,8
2. Биточки из говядины	1/80	58,33	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/160	20,31	8,8	10,2	25,4	225
4. Чай с лимоном	1/200	5,55	0,2	0	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,4	16	78,8
6. Яблоко	1/150	34,50	0,56	0,56	13,72	65,8
ИТОГО		149,47	22,96	25,96	104,62	747,8
ОБЕД						
1. Икра кабачковая	1/100	29,00	1,9	8,9	7,7	119
2. Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/250	48,42	5,7	8,7	16,7	169,8
3. Рыба тушеная с овощами	1/150	70,31	21,5	13,7	10,5	251,2
4. Картофель отварной	1/180	25,19	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягод	1/200	38,84	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/60	8,40	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,1
ИТОГО		225,76	40,2	38,2	125,8	1015,1
Всего за день:		375,23	63,16	64,16	230,42	1 762,90
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			