

Директор МОКУ  
Соболевская средняя школа  
Белик В.А.



МЕНЮ на 15.10.2024			Химический состав Энер.ценн.			
12-18			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	25,72	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	1/90	25,26	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	19,98	8,7	10,3	39,4	284
4. Кофейный напиток	1/200	26,46	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
6. Яблоко	1/132	47,52	0,5	0,5	13	62
<b>ИТОГО</b>		<b>150,54</b>	<b>25,30</b>	<b>26,20</b>	<b>132,00</b>	<b>870,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленый огурцов	1/100	41,69	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	47,38	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	66,23	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	24,20	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,43	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	11,20	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>203,73</b>	<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>119,9</b>	<b>943</b>
<b>Всего за день</b>		<b>354,27</b>	<b>56,80</b>	<b>63,50</b>	<b>251,90</b>	<b>1 813,60</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					