

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Белик В.А.



МЕНЮ на 20.12.2024			Химический состав Энер.ценн.			
12-18, персонал			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	26,06	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	1/90	37,58	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	20,66	8,7	10,3	39,4	284
4. Кофейный напиток	1/200	25,19	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
6. Мандарин	1/155	41,85	1,2	0,3	11,3	57
ИТОГО		156,94	26,00	26,00	130,30	865,60
ОБЕД						
1. Салат из соленый огурцов	1/100	41,47	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	51,22	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	82,36	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	22,34	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
ИТОГО		221,62	31,5	37,3	119,9	943
Всего за день		378,56	57,50	63,30	250,20	1 808,60
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					