

**Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Салимова М.И**



МЕНЮ на 28.01.2025						
12-18			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	
1. Бутерброд с джемом	20/5/30	29,09	2,4	5	30	172,8
2. Биточки из говядины	1/80	58,65	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/160	28,73	8,8	10,2	25,4	225
4. Чай с лимоном	200/10/7	2,15	0,2	0	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,4	16	78,8
6. Яблоко	1/130	24,70	0,5	0,5	12,7	61,1
ИТОГО		148,92	22,92	25,92	103,60	743,10
ОБЕД						
1. Икра кабачковая	1/100	33,70	1,9	8,9	7,7	119
2. Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/250	48,21	5,7	8,7	16,7	169,8
3. Рыба тушеная с овощами	1/150	75,76	21,5	13,7	10,5	251,2
4. Картофель отварной	1/180	30,50	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягод	1/200	55,52	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		257,69	40,2	38,2	125,8	1015,1
Всего за день:		406,61	63,12	64,12	229,40	1 758,20
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			