

**Директор МОКУ Соболевская  
средняя школа Асеева И.Н**



| МЕНЮ на 21.01.22                |       |                 |                   |              |              |               |
|---------------------------------|-------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 7-10                            |       |                 | Химический состав |              |              | Энерг. ценнос |
| ЗАВТРАК                         |       |                 | Белки             | Жиры         | Углев.       | Ккалор.       |
| 1.Бутерброд с маслом,джемом     | 1/55  | 17,06           | 2,3               | 4,9          | 29,1         | 167,6         |
| 2.Биточки из говядины           | 1/80  | 41,65           | 8,6               | 9,8          | 9,4          | 163,2         |
| 3.Гречка отварная               | 1/130 | 13,36           | 7,1               | 8,3          | 32           | 230,9         |
| 3. Чай с лимоном                | 1/200 | 11,08           | 0,2               | 0            | 10,1         | 42,2          |
| 4. Хлеб ржаной                  | 1/20  | 2,60            | 1,3               | 0,2          | 8            | 39,4          |
| <b>ИТОГО</b>                    |       | <b>85,75</b>    | <b>19,5</b>       | <b>23,2</b>  | <b>88,6</b>  | <b>643,3</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                     |       |                 |                   |              |              |               |
| 1.Икра кабачковая               | 1/60  | 15,18           | 1,1               | 5,3          | 4,6          | 71,4          |
| 2.Рассольник<br>"Ленинградский" | 1/180 | 26,72           | 4,1               | 6,1          | 12,1         | 122,1         |
| 3.Рыба тушеная с овощами        | 1/200 | 48,00           | 17,2              | 11           | 8,4          | 201           |
| 4.Картофель отварной            | 1/150 | 15,59           | 2,9               | 4,8          | 23,8         | 150           |
| 4. Компот из ягоды              | 1/200 | 36,02           | 0,6               | 0,2          | 16,9         | 75,9          |
| 5. Хлеб пшеничный               | 1/50  | 6,50            | 3,8               | 0,4          | 24,6         | 117,5         |
| 6. Хлеб ржаной                  | 1/30  | 3,90            | 1,8               | 0,4          | 12           | 59,1          |
| <b>ИТОГО</b>                    |       | <b>151,91</b>   | <b>31,5</b>       | <b>28,2</b>  | <b>102,4</b> | <b>797,1</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |       |                 |                   |              |              |               |
| 1. Пряник                       | 1/50  | 14,00           | 1,2               | 2            | 20           | 102,8         |
| 2. Снежок                       | 1/214 | 53,5            | 10                | 6,4          | 7            | 136           |
| <b>ИТОГО</b>                    |       | <b>67,50</b>    | <b>11,2</b>       | <b>8,4</b>   | <b>27</b>    | <b>238,8</b>  |
|                                 |       | <b>305,16</b>   | <b>62,20</b>      | <b>59,80</b> | <b>218</b>   | <b>1679,2</b> |
| Калькулятор                     |       | Чаплинская Т.А  |                   |              |              |               |
| Ответственный за питание        |       | Перелыгина Е.В. |                   |              |              |               |