

Директор МОКУ
Соболевская средняя школа
Асеева И.Н.



| МЕНЮ на 16.09.22 | | | | | | |
|-------------------------------|-------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 7-10 | | | Химический состав | | | Энерг. ценнос |
| ЗАВТРАК | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккалор. |
| 1. Бутерброд с маслом, джемом | 1/55 | 19,53 | 2,3 | 4,9 | 29,1 | 167,6 |
| 2. Биточки из говядины | 1/80 | 50,07 | 8,6 | 9,8 | 9,4 | 163,2 |
| 3. Гречка отварная | 1/130 | 15,14 | 7,1 | 8,3 | 32 | 230,9 |
| 3. Чай с лимоном | 1/200 | 5,53 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/20 | 2,60 | 1,3 | 0,2 | 8 | 39,4 |
| ИТОГО | | 92,87 | 19,5 | 23,2 | 88,6 | 643,3 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Икра кабачковая | 1/60 | 13,80 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| 2. Рассольник "Ленинградский" | 1/180 | 30,79 | 4,1 | 6,1 | 12,1 | 122,1 |
| 3. Рыба тушеная с овощами | 1/150 | 51,31 | 17,2 | 11 | 8,4 | 201 |
| 4. Рис отв. | 1/150 | 13,70 | 2,9 | 4,8 | 23,8 | 150 |
| 4. Компот из ягоды | 1/200 | 38,50 | 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 |
| ИТОГО | | 158,50 | 31,5 | 28,2 | 102,4 | 797,1 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1. Вафли | 1/20 | 8,00 | 1,2 | 2 | 20 | 102,8 |
| 2. Йогурт | 1/100 | 65,00 | 10 | 6,4 | 7 | 136 |
| ИТОГО | | 73,00 | 11,2 | 8,4 | 27 | 238,8 |
| | | 324,37 | 62,20 | 59,80 | 218 | 1679,2 |
| Калькулятор | | | | | | |
| Ответственный за питание | | | | | | |

Чаплинская Т.А.
Перельгина Е.В.