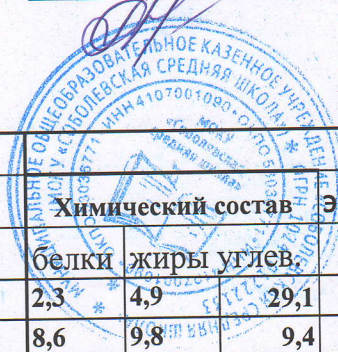
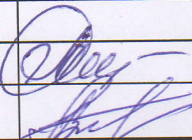


**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н**



МЕНЮ на 18.10.2022				Химический состав			Энер.ценн
7-10				белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК							
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	22,70		2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	49,98		8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	14,41		7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с сахаром и лимоном	1/200	5,45		0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60		1,2	0,2	8	39,4
5.Банан	1/180	37,80		2,7	2,7	35,7	163,2
ИТОГО		132,94		22,1	25,9	124,3	806,5
ОБЕД							
1.Икра кабачковая	1/60	13,80		1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	31,96		4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	50,19		17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	17,89		2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	40,04		0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50		3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90		1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		164,28		31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК							
1.Печенье	1/20	7,70		1,2	2	20	102,8
2.Йогурт фруктовый	1/200	50,00		5,8	5	22	156
ИТОГО		57,70		1,4	5,4	46,7	266,1
Всего за день:		354,92		55,00	59,50	273,4	1869,7
Калькулятор			Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.				