

ИО директора МОКУ  
Соболевская средняя школа  
Морозова И.А.



МЕНЮ на 22.11.22						
7-10			Химический состав			Энер.ценнос
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1.Бутерброд с маслом,джемом	1/55	19,64	2,3	4,9	29,1	167,6
2.Биточки из говядины	1/80	48,29	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Гречка отварная	1/130	12,07	7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с сахаром,лимоном	1/200	5,25	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>87,85</b>	<b>19,5</b>	<b>23,2</b>	<b>88,6</b>	<b>643,3</b>
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	13,80	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский"	1/180	28,96	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушенная с овощами	1/150	50,11	17,2	11	8,4	201
4.Макаронны отварные	1/180	10,23	2,9	4,8	23,8	150
4. Компот из ягоды	1/200	39,91	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>153,41</b>	<b>31,5</b>	<b>28,2</b>	<b>102,4</b>	<b>797,1</b>
ПОЛДНИК						
1.Печенье	1/20	7,70	1,2	2	20	102,8
2.Сок	1/100	27,30	10	6,4	7	136
<b>ИТОГО</b>		<b>35,00</b>	<b>11,2</b>	<b>8,4</b>	<b>27</b>	<b>238,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>276,26</b>	<b>62,20</b>	<b>59,80</b>	<b>218</b>	<b>1679,2</b>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			