

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н.



| МЕНЮ на 16.12.2022                         |                 | Химический состав |              |              |              |               | Энер.ценн. |
|--|-----------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 7-10                                       |                 | белки             | жиры         | углев.       |              |               |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                 |                   |              |              |              |               |            |
| 1. Бутерброд с маслом и джемом             | 20/5/30         | 19,74             | 2,4          | 5            | 30           | 172,8         |            |
| 2. Котлеты рыбные в смет.соусе             | 1/90            | 31,74             | 8            | 7,5          | 10,2         | 144           |            |
| 3. Гречка отварная                         | 1/150           | 12,77             | 8,1          | 9,7          | 37           | 267           |            |
| 4. Кофейный напиток                        | 1/200           | 17,49             | 3,2          | 2,4          | 23,4         | 129           |            |
| 5. Хлеб ржаной                             | 1/20            | 2,60              | 1,2          | 0,2          | 8            | 39,4          |            |
| <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>84,34</b>      | <b>22,9</b>  | <b>24,8</b>  | <b>108,6</b> | <b>752,2</b>  |            |
| <b>ОБЕД</b>                                |                 |                   |              |              |              |               |            |
| 1. Салат из соленых огурцов                | 1/60            | 17,46             | 0,5          | 3            | 1,5          | 37            |            |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 1/180           | 25,45             | 5,3          | 6,2          | 11,9         | 128,1         |            |
| 3. Мясо тушеное                            | 1/90            | 82,09             | 9,5          | 14           | 2,5          | 160,4         |            |
| 4. Картофель отварной с луком              | 1/150           | 14,49             | 3,1          | 5,3          | 24,4         | 150,7         |            |
| 5. Отвар шиповника                         | 1/180           | 7,29              | 0,6          | 0,3          | 17,1         | 84,8          |            |
| 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          |            |
| <b>Итого:</b>                              |                 | <b>157,18</b>     | <b>24,6</b>  | <b>29,6</b>  | <b>94</b>    | <b>737,6</b>  |            |
| <b>Полдник</b>                             |                 |                   |              |              |              |               |            |
| 1. Пирожки с картофелем                    | 1/100           | 14,64             | 6,8          | 4,2          | 44,1         | 242,1         |            |
| 2. Снежок                                  | 1/200           | 50,00             | 2,7          | 2,5          | 5,7          | 79            |            |
| <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>64,64</b>      | <b>11,5</b>  | <b>6,5</b>   | <b>71</b>    | <b>321,1</b>  |            |
| <b>Всего за день</b>                       |                 | <b>306,16</b>     | <b>59,00</b> | <b>60,90</b> | <b>273,6</b> | <b>1810,9</b> |            |
| Калькулятор                                | Чаплинская Т.А. |                   |              |              |              |               |            |
| Ответственный за питание                   | Перельгина Е.В. |                   |              |              |              |               |            |