

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



МЕНЮ на 20.12.2022			Химический состав			Энер.цен
11-17			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	19,46	2,4	5	30	172,8
2. Биточки из говядины	1/80	50,23	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/160	19,40	8,8	10,2	25,4	225
3. Чай с сахаром и лимоном	10/200	5,22	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,4	16	78,8
ИТОГО		99,91	22,4	25,4	90,9	682
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	18,00	1,9	8,9	7,7	119
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/250	38,98	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушеная с овощами	1/150	63,61	21,5	13,7	10,5	251,2
4. Картофель отварной	1/180	16,96	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягод	1/200	33,11	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/60	8,40	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,1
ИТОГО		184,66	40,2	38,2	125,8	1015,1
ПОЛДНИК						
1.Печенье	1/40	15,40	3	7,2	29,8	166,8
2.Йогурт	1/100	50,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		65,40	8	10,4	33,3	234,8
Итого за день:		349,97	70,60	74,00	250	1931,9
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				