

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



<b>МЕНЮ на 20.12.2022</b>						
<b>7-10</b>			<b>Химический состав</b>			<b>Энер.це</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			белки	жиры	углев.	
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	19,76	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	50,23	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	12,95	7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с сахаром	1/200	5,22	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
<b>ИТОГО</b>		<b>90,96</b>	<b>19,4</b>	<b>23,2</b>	<b>88,6</b>	<b>643,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Икра кабачковая	1/60	18,00	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	29,33	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	50,68	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	14,15	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	33,11	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/50	4,20	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	7,00	1,8	0,4	12	59,1
<b>ИТОГО</b>		<b>156,47</b>	<b>31,5</b>	<b>28,2</b>	<b>102,4</b>	<b>797,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Печенье	1/20	7,70	1,5	2	14,9	83,4
2.Йогурт	1/100	50,00	5	3,2	3,5	68
<b>ИТОГО</b>		<b>57,70</b>	<b>6,5</b>	<b>5,2</b>	<b>18,4</b>	<b>151,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>305,13</b>	<b>57,40</b>	<b>56,60</b>	<b>209,4</b>	<b>1591,8</b>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				