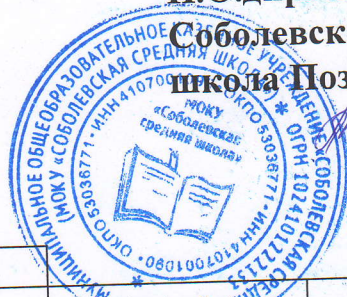


И.О. директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Позднякова А.В.



МЕНЮ на 18.01.2023			Химический состав		Энергет.ценность	
11-17			Белки	Жиры	Углеводы	К/калпор.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с джемом	30/20	23,88	1,7	0,3	20,3	90
2. Биточки из говядины	1/80	50,16	5,9	6,4	25,4	183
3. Чай с лимоном	200/10/7	5,55	4,4	4,1	18,7	129
4. Гречка отварная	1/160	20,94	8,8	10,2	25,4	225
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
6. Яблоко	1/172,46	37,94	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		146,27	24,90	22,10	122,30	786,80
ОБЕД						
1. Икра кабачковая	1/100	24,38	1,9	8,9	7,7	119
2. Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	1/250	42,30	5,7	8,7	16,7	169,8
3. Рыба тушеная в томате с	1/150	62,92	3,5	5,7	28,5	180,1
4. Картофель отварной	1/180	19,04	15,5	14,2	4	206
5. Компот из св.мор.ягоды	1/200	33,49	4,8	5	30,2	185
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	0,8	0,2	34	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,3	11,4	58
ИТОГО		195,13	34,60	43,00	132,50	1 058,90
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/30	11,40	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		71,40	5,90	4,30	34,30	204,20
Общая стоимость:		412,80	65,40	69,40	289,10	2 049,90
Калькулятор						
Ответственный за питание						

И.О. директора
С.В. Перельгина

Сложеникина Н.А.
Перельгина Е.В.