

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



МЕНЮ на 17.03.2023			Химический состав Энер.це			
7-10			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	22,98	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	50,09	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/130	16,97	7,1	8,3	32	230,9
3. Чай с сахаром и лимоном	1/200	4,97	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО			19,4	23,2	88,6	643,3
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	13,80	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	30,20	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	51,91	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	16,98	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	35,89	0,6	0,2	16,9	75,9
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
ИТОГО			31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1.Пряник	1/40	18,60	2,4	4	4	205,6
2.Сок	1/200	27,40	0,2	0,2	23,2	95,3
ИТОГО			2,6	4,2	27,2	300,9
Всего за день:		302,79	53,50	55,60	218,2	1741,3
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				