

Директор МОКУ

Соболевская средняя

школа Асеева И.Н.



| МЕНЮ на 05.04.2023 | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| 11-17 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | Химический состав | | | Энер.це |
| | | | белки | жиры | углев. | Ккал |
| 1. Бутерброд с маслом и джемом | 20/5/30 | 24,88 | 2,4 | 5 | 30 | 172,8 |
| 2. Котлеты рыбные в смет. соусе | 1/90 | 32,84 | 8 | 7,5 | | |
| | | | | | 10,2 | 144 |
| 3. Гречка отварная | 1/160 | 20,58 | 8,5 | 10,2 | 25,4 | 225 |
| 4. Кофейный напиток | 1/200 | 22,00 | 3,3 | 2,4 | 19,9 | 115,1 |
| 5. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,20 | 2,4 | 0,5 | 16 | 78,8 |
| ИТОГО | | 105,50 | 24,6 | 25,6 | 101,5 | 735,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Салат из соленых огурцов | 1/90 | 34,20 | 0,8 | 5,1 | 2,6 | 61,7 |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 1/250 | 37,68 | 7,3 | 8,8 | | |
| | | | | | 16,7 | 178,1 |
| 3. Мясо тушеное | 1/100 | 91,41 | 10,6 | 15,6 | 2,8 | 178,2 |
| 4. Картофель отварной с луком | 1/180 | 18,66 | 3,7 | 6,4 | 25,3 | 173,8 |
| 5. Отвар шиповника | 1/180 | 7,30 | 0,6 | 0,3 | 17,1 | 84,8 |
| 6. Хлеб пшеничный | 1/80 | 10,40 | 6,1 | 0,6 | | |
| | | | | | 39,4 | 188 |
| 7. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,20 | 2,4 | 0,5 | 16 | 78,8 |
| ИТОГО | | 204,85 | 31,5 | 37,3 | 119,9 | 943 |
| Полдник | | | | | | |
| 1. Пирожки с картофелем | 1/100 | 14,75 | | 6,8 | 4,2 | 44,1 |
| 2. Сок | 1/200 | 27,40 | | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Итого: | | 42,15 | 11,5 | 6,5 | 71 | 328,1 |
| Всего за день | | 352,50 | 67,60 | 69,40 | 292,4 | 2006,8 |
| Калькулятор | Чаплинская Т.А. | | | | | |
| Ответственный за питание | Перельгина Е.В. | | | | | |