

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



МЕНЮ на 12.04.2023			Химический состав Энер.це			
7-10			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	23,64	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	50,30	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	5,24	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		98,75	19,4	23,2	88,6	643,3
ОБЕД						
1.Горошек зеленый конс.	1/60	28,80	1,1	5,3	4,6	71,4
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	30,45	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	52,05	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		174,57	31,5	28,2	102,4	797,1
ПОЛДНИК						
1.Вафли	1/20	7,50	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Сок	1/200	27,40	0,2	0,2	23,2	95,3
ИТОГО		34,90	0,8	0,9	43,7	186,1
Всего за день:		308,22	51,70	52,30	234,7	1626,5
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				