

**И.о директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И**



МЕНЮ на 14.09.2023			Химический состав			Энер.це
7-10			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	25,22	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	46,79	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	1/200	2,10	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		93,68	19,40	23,20	88,60	643,30
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	13,80	1	3	5	52,7
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	33,09	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	52,57	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	26,41	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	28,78	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		165,05	31,4	25,9	102,8	778,4
ПОЛДНИК						
1.Пряники	1/40	7,50	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Сок	1/200	31,00	0,2	0,2	23,2	95,3
ИТОГО		38,50	0,8	0,9	43,7	186,1
Всего за день:		297,23	51,60	50,00	235,1	1607,8
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			