

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



| МЕНЮ на 26.09 .2023                        |                 |                      |                            |                     |                      |                        |
|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|
| 11-17                                      |                 |                      | Химический состав Энер.цен |                     |                      |                        |
| <u>ЗАВТРАК</u>                             |                 |                      | белки                      | жиры                | углев.               | Ккал                   |
| 1. Бутерброд с маслом и джемом             | 20/5/30         | 26,22                | 2,4                        | 5                   | 30                   | 172,8                  |
| 2. Котлеты рыбные в смет.соусе             | 1/90            | 32,91                | 8                          | 7,5                 | 10,2                 | 144                    |
| 3. Гречка отварная                         | 1/160           | 23,72                | 8,5                        | 10,2                | 25,4                 | 225                    |
| 4. Кофейный напиток                        | 1/200           | 27,24                | 3,3                        | 2,4                 | 23,4                 | 129                    |
| 5. Хлеб ржаной                             | 1/40            | 5,20                 | 2,4                        | 0,5                 | 16                   | 78,8                   |
| <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>115,29</b>        | <b>24,6</b>                | <b>25,6</b>         | <b>101,5</b>         | <b>735,7</b>           |
| <u>ОБЕД</u>                                |                 |                      |                            |                     |                      |                        |
| 1. Салат из соленых огурцов                | 1/90            | 41,47                | 0,8                        | 5,1                 | 2,6                  | 61,7                   |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 1/250           | 42,34                | 7,3                        | 8,8                 | 16,7                 | 178,1                  |
| 3. Мясо тушеное                            | 1/100           | 61,34                | 10,6                       | 15,6                | 2,8                  | 178,2                  |
| 4. Картофель отварной с луком              | 1/180           | 29,73                | 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                   |
| <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>197,78</b>        | <b>31,5</b>                | <b>37,3</b>         | <b>119,9</b>         | <b>943</b>             |
| <b><u>Всего за день</u></b>                |                 | <b><u>313,07</u></b> | <b><u>56,10</u></b>        | <b><u>62,90</u></b> | <b><u>221,40</u></b> | <b><u>1 678,70</u></b> |
| Калькулятор                                | Чаплинская Т.А. |                      |                            |                     |                      |                        |
| Ответственный за питание                   | Перелыгина Е.В. |                      |                            |                     |                      |                        |