

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



МЕНЮ на 29.09.2023			Химический состав Энер.це			
7-10			белки	жиры	углев.	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	25,88	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Биточки из говядины	1/80	50,07	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		97,62	19,40	23,20	88,60	643,30
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/60	15,00	1	3	5	52,7
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/180	34,02	4,1	6,1	12,1	122,1
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	51,59	17,2	11	8,4	201
4. Картофель отварной	1/150	23,69	2,9	4,8	23,8	150,1
5. Компот из ягод	1/200	28,97	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		163,67	31,4	25,9	102,8	778,4
ПОЛДНИК						
1.Вафли	1/30	12,60	0,9	1,1	30,8	136,2
2.Компот из сухофруктов	1/200	7,83	0	0	17,55	55,77
ИТОГО		20,43	0,9	1,1	48,35	191,97
Всего за день:		281,72	51,70	50,20	239,8	1613,7
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				