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

МЕНЮ на 17.11.2023						
7-11			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	**21,06**	2,4	5	30	172,8
2.Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	**33,91**	8	7,5	10,2	144
3.Гречка отварная	1/150	**18,57**	8,1	9,7	37	267
4.Кофейный напиток	1/200	**24,74**	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	**2,60**	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		**100,88**	**23,00**	**24,80**	**108,60**	**752,20**
ОБЕД						
1.Салат из соленых огурцов	1/60	**24,47**	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	**31,01**	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	**55,15**	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	**21,12**	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	**7,30**	0,6	0,3	17,1	84,8
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:		**149,45**	**24,6**	**29,6**	**94**	**737,6**
Полдник						
1.Пирожки с картофелем	1/100	**18,08**	6,8	4,2	44,1	242,3
2.Йогурт питьевой	1/200	**72,00**	6,8	2,5	5,7	122
ИТОГО		**90,08**	**6,8**	**5**	**11**	**364,3**
Всего за день		**340,41**	**54,40**	**59,40**	**213,6**	**1854,1**
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В					