

И.о директора МОКУ
Соболевская средняя школа
Малова О.В

МЕНЮ на 10.03.2025			Химический состав			Энергетическая ценность
7-11			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с маслом и сыром	1/50	31,51	5,8	9,4	15,4	170,0
2.Поджарка из мяса	1/65	71,74	13,9	22,4	2,8	268,0
3.Макаронны отварные	1/150	16,71	5,3	4,9	34,4	20,0
4.Чай с сахаром	1/200	2,25	0,1	0	9,9	4,0
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,0
ИТОГО:		127,81	27,5	37,2	78,5	760,0
ОБЕД						
1.Салат из моркови с яблоком	1/60	12,67	0,7	0,1	5,2	25,0
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/200	37,66	3,9	4	12,8	104,0
3 Жаркое по-домашнему	1/200	106,73	18,5	20,7	19	340,8
4. Кисель из ягод	1/200	25,25	0,1	0	21,5	88,0
5. Хлеб пшеничный	1/30	4,20	2,3	0,25	9,75	70,5
6. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,25	8	39,9
ИТОГО:		189,31	23,1	25,2	99,4	669,7
Полдник						
1.Ватрушка с творогом	1/100	48,47	7,1	6	24,3	179,3
2.Йогурт фруктовый	1/200	67,60	5	2,4	27	150,0
Итого:		116,07	12,1	8,4	51,3	329,3
Общая стоимость		433,19	57,50	61,50	229,2	1759,1
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					