



Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А

МЕНЮ на 13.05.2025

7-11 л диета			Химический состав			
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	33,78	7,99	4,72	30,1	194,84
2. Каша гречневая молочная вязкая	1/150	29,55	5,88	11,18	12,41	173,78
3. Кофейный напиток	1/180	23,96	2,93	2,79	6,19	61,59
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/150	38,10	0,6	0,6	14,7	70,5
ИТОГО		<u>128,19</u>	<u>18,60</u>	<u>19,49</u>	<u>71,40</u>	<u>540,11</u>
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,38	0,9	5,73	5,03	75,13
2. Рыбная уха с крупой	1/250	63,78	9,04	2,98	37,2	211,78
3. Гуляш из говядины	1/90	116,69	9,34	8,35	2,55	122,81
4. Капуста тушеная	1/150	36,19	3,11	4,99	24,17	154,03
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,85	0,35	0	10,3	42,6
6. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
ИТОГО		<u>239,89</u>	<u>26,99</u>	<u>23,70</u>	<u>100,50</u>	<u>723,20</u>
Полдник						
1. Бутерброд с сыром	1/70	41,43	7	10,66	19,17	200,62
2. Хлеб ржаной	1/30	4,20	2,55	0,99	12,75	70,11
3. Сок томатный	1/200	33,45	2	0,2	5,8	33
Итого:		<u>79,08</u>	<u>11,55</u>	<u>11,85</u>	<u>37,72</u>	<u>303,73</u>
Всего за день		<u>447,16</u>	<u>57,14</u>	<u>55,04</u>	<u>209,62</u>	<u>1567,04</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			