

Директор МОКУ

Соболевская средняя школа

Белик В.А



МЕНЮ на 15.05.2025

7-11 Диета

Химический состав

Энерг.цен

ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Котлеты рыбные паровые	1/120	87,80	8,59	7,27	9,23	136,71
2.Каша гречневая с луком	1/150	12,48	4,78	4,35	37,24	207,23
3.Кофейный напиток	1/180	27,66	2,93	2,79	6,19	61,59
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	2,55	0,99	12,79	70,11
5.Яблоко	1/150	54,75	0,6	0,6	14,7	66,6
ИТОГО:		186,89	19,45	16,00	80,15	542,24
ОБЕД						
1.Салат из белокачанной капусты и моркови	1/60	13,20	1,3	7,1	3,7	83,7
2. Борщ с картофелем со сметаной	1/200	53,19	4,47	6,53	8,36	110,09
3. Мясо тушеное	1/90	118,99	13,03	6,43	2,51	120,03
4. Картофель отварной на молоке	1/150	28,44	3,35	5,78	49,14	261,98
5. Отвар шиповника	1/180	6,21	0,52	0,21	15,5	65,97
6. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
Итого:		227,03	26,95	27,65	100,50	758,65
Полдник						
1.Икра морковная	1/100	26,94	2,17	6,03	9,66	101,59
2.Кефир	1/200	37,00	5,22	4,5	7,2	93,48
3.Хлеб ржаной	1/40	5,60	3,4	1,32	17	90,18
ИТОГО:		69,54	10,79	11,85	33,86	285,25
Всего за день		483,46	57,19	55,50	214,51	1 586,14
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.Е					