

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Белик В.А.



МЕНЮ на 17.03.2025			Химический состав			
7-11 л диета			Белки	Жиры	Углевод	К/Калл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	31,38	7,99	4,72	30,1	194,84
2. Каша гречневая молочная вязкая	1/150	29,03	5,88	11,18	12,41	173,78
3. Кофейный напиток	1/180	23,91	2,93	2,79	6,19	61,59
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/100	22,29	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<u>109,41</u>	<u>18,40</u>	<u>19,29</u>	<u>66,50</u>	<u>516,61</u>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	8,63	0,9	5,73	5,03	75,13
2. Рыбная уха с крупой	1/250	62,84	9,04	2,98	37,2	211,78
3. Гуляш из говядины	1/90	115,25	9,34	8,35	2,55	122,81
4. Капуста тушеная	1/150	36,98	3,11	4,99	24,17	154,03
5. Компот из сухофруктов	1/180	5,28	0,35	0	10,3	42,6
6. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
<b>ИТОГО</b>		<u>235,98</u>	<u>26,99</u>	<u>23,70</u>	<u>100,50</u>	<u>723,20</u>
<b>Полдник</b>						
1. Бутерброд с сыром	1/70	38,55	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	34,56	2	0,2	5,8	33
<b>Итого:</b>		<u>77,31</u>	<u>11,55</u>	<u>11,85</u>	<u>37,72</u>	<u>303,73</u>
<b>Всего за день</b>		<u>422,70</u>	<u>56,94</u>	<u>54,84</u>	<u>204,72</u>	<u>1543,54</u>
Калькулятор						Чаплинская Т.А.
Ответственный за питание						Перелыгина Е.В.