

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Велик В.А.



МЕНЮ на 18.03.2025 г

7-11 Диета			Химический состав			Энерг. ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом	30/10	22,24	2,6	4,24	12,83	99,88
2. Каша пшенная молочная	160/5	24,04	5,74	2,86	30,56	170,94
3. Какао с молоком	1/180	22,65	3,8	3,85	5,31	71,09
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,7	0,66	8,5	46,74
5. Сыр порциями	1/15	16,50	3,48	4,24	0	53,79
6. Яблоко	1/100	22,29	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<b>110,52</b>	<b>17,72</b>	<b>16,25</b>	<b>67</b>	<b>489,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из моркови	1/60	11,07	0,7	5,87	3,69	70,39
2. Щи из свежей капусты с картофелем.	1/200	45,07	4,34	5,78	13,92	125,06
3. Биточки рыбные припущенные на пару	1/120	78,32	12,7	8,96	10,32	172,8
4. Картофельное пюре с морковью	150/5	25,56	2,94	5,19	45,52	240,55
5. Сок томатный	1/200	34,56	2	0,2	5,8	33
7. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
<b>ИТОГО</b>		<b>201,58</b>	<b>26,93</b>	<b>27,65</b>	<b>100,5</b>	<b>758,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1. Булочка молочная	1/40	6,05	2,45	0,89	21,76	104,85
2. Сыр порциями	1/15	16,50	3,48	4,24	0	53,79
3. Яблоко	1/100	22,29	0,4	0,4	9,8	47
4. Кефир	1/200	39,00	5,22	4,5	7,2	90,18
<b>ИТОГО</b>		<b>83,84</b>	<b>11,55</b>	<b>10,03</b>	<b>38,76</b>	<b>295,82</b>
<b>Общая стоимость:</b>		<b>395,94</b>	<b>56,2</b>	<b>53,93</b>	<b>206,26</b>	<b>1543,91</b>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				