

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А

МЕНЮ на 21.04.2025

7-11 диета			Химический состав			Энер/ценност
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	к/калории
1. Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	1/75	34,04	10,39	14,3	17,04	238,42
2. Суп молочный с гречкой	1/250	21,31	3,82	3,4	18,1	118,3
3. Чай без сахаром	1/200	1,61	0,39	0	0,81	4,8
4. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
5. Яблоко	1/100	25,35	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО		89,31	19,25	19,75	67,00	522,75
ОБЕД						
1. Салат из капусты, моркови, яблок	1/60	13,56	1,23	4,96	4,23	66,48
2. Суп гороховый с ржаными гречками.	1/200	47,08	8,27	7,12	32,84	228,52
3. Котлеты куриные	90/5	78,30	8,94	6,26	13,43	145,82
4. Рагу из овощей	1/150	20,52	2,26	7,46	22,95	167,98
5. Сок томатный	1/200	33,50	2	0,2	5,8	33
7. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
ИТОГО		199,96	26,95	27,65	100,50	758,65
Полдник						
1. Салат картофельный	1/60	17,94	1,08	5,2	6,32	76,4
2. Кефир	1/200	46,25	5	5	8	100,2
3. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
Итого		71,19	10,33	11,85	35,57	293,45
Всего за день		360,46	56,53	59,25	203,07	1 574,85
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			