

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Велик В.А



МЕНЮ на 23.01.2024

| 12-18 | | | Химический состав | | | Энер/ценнос |
|------------------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | белки | жиры | углеводы | к/калории |
| 1. Бутерброд горячий с сыром | 1/50 | 24,73 | 7 | 7,9 | 29,1 | 215,3 |
| 2. Макароны отварные | 1/200 | 36,77 | 10,1 | 12,4 | 34,6 | 280 |
| 3. Чай с молоком | 200/15 | 13,50 | 0,1 | 0 | 10 | 40,2 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,60 | 2,4 | 0,5 | 16 | 78,8 |
| 5. Мандарины | 1/150 | 49,50 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 |
| ИТОГО | | 130,10 | 20,80 | 21,10 | 100,95 | 671,30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Зеленый горошек | 1/60 | 30,00 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 21 |
| 2. Суп гороховый с гречками. | 1/275 | 37,42 | 7,6 | 5,2 | 35 | 209,5 |
| 3. Котлеты куриные | 1/110 | 76,81 | 10,7 | 18,6 | 14,6 | 248 |
| 4. Рагу из овощей | 1/200 | 42,42 | 3,7 | 9,7 | 17,6 | 162,9 |
| 5. Сок | 1/200 | 30,60 | 0,6 | 0 | 33 | 136 |
| 6. Хлеб пшеничный | 1/60 | 8,40 | 1,5 | 0,15 | 9,8 | 47 |
| 7. Хлеб ржаной | 1/40 | 5,60 | 2,4 | 0,5 | 16 | 78,8 |
| ИТОГО | | 231,25 | 27,1 | 34,25 | 126,3 | 903,2 |
| Всего за день | | 361,35 | 47,90 | 55,35 | 227,25 | 1 574,50 |
| Калькулятор |  | | Чаплинская Т.А | | | |
| Ответственный за питание |  | | Перельгина Е.В. | | | |