

**Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Белик В.А**



МЕНЮ на 29.01.2024						
7-11			Химический состав			Энер.пenn.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброды с маслом,сыром	1/50	26,33	7	7,9	29,1	215,3
2.Каша пшеничная молочная	1/200	30,18	8	10,6	41,5	293,7
3.Чай с сахаром ,лимоном	1/200	6,30	0,1	0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1	0,4	12	59,1
5.Яблоко	1/120	34,20	0,48	0,48	11,8	56,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>101,21</b>	<b>16,58</b>	<b>19,38</b>	<b>104,30</b>	<b>664,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Томаты соленые	1/60	24,30	0,7	0	1,4	8,4
2.Суп из овощей с мясом	1/180	27,92	3,7	6	9,1	95,1
3.Курица запеченая	1/100	79,04	16,4	19,5	1,2	245,9
4.Рис отварной	1/160	18,31	3,9	6,3	41,4	238,3
5.Сок	1/200	29,00	1,4	0,4	22,8	102
6. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>191,17</b>	<b>32,3</b>	<b>33,1</b>	<b>116,5</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>						
1.Печенье	1/30	10,83	2,3	2,9	22,3	125,1
2.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
<b>Итого:</b>		<b>75,83</b>	<b>7,3</b>	<b>6,1</b>	<b>25,8</b>	<b>193,1</b>
<b>Общая стоимость</b>		<b>368,21</b>	<b>56,2</b>	<b>58,6</b>	<b>246,6</b>	<b>1 743,5</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					