

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



**МЕНЮ на 09.10.2024**

**7-11**

Химический состав

Энер.ценн.

<b>ЗАВТРАК</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>Ккал</b>
1. Горячие бутерброды с маслом,сыром	1/50	29,05	6,0	9,6	28,6	224,1
2.Каша пшеничная	1/200	34,35	5,3	0,6	31,4	152,2
3.Чай с сахаром	1/200	2,22	0,1	0,0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12,0	59,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>69,82</b>	<b>13,20</b>	<b>10,60</b>	<b>81,90</b>	<b>475,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Томаты соленые	1/60	23,10	0,7	0	1,4	8,4
2.Суп из овощей с мясом	1/200	35,32	4,1	6,7	10,1	105,56
3.Курица запеченая	1/100	76,57	16,4	19,5	1,2	245,9
4.Рис отварной	1/160	19,07	3,9	6,3	41,4	238,3
5.Сок	1/200	32,80	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>199,46</b>	<b>32,3</b>	<b>33,1</b>	<b>116,5</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>						7
1.Пряники	1/40	20,20	2,4	4	40	205
2.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5,0	3,2	3,5	68,0
3.Кисель из ягод	1/200	23,67	0,2	0,1	19,1	78,9
<b>Итого:</b>		<b>108,87</b>	<b>7,6</b>	<b>7,3</b>	<b>62,6</b>	<b>351,9</b>
<b>Общая стоимость</b>		<b>378,15</b>	<b>53,1</b>	<b>51,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 713,2</b>

Калькулятор	Чаплинская Т.А.
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.