

Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Белик В.А

МЕНЮ на 12.11.2024						
7-11			Химический состав			Энер.ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Бутерброд с маслом и сыром	1/50	27,86	5,8	9,4	15,4	170,6
2.Поджарка из мяса	1/65	64,46	13,9	22,4	2,8	268,4
3.Макароны отварные	1/150	13,89	5,3	4,9	34,4	203
4.Чай с сахаром	1/200	1,74	0,4	0	9,9	40
5. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО:		113,55	27,8	37,2	78,5	760,8
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из моркови с яблоком	1/60	15,97	0,7	0,1	5,2	25,3
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/200	36,59	3,9	4	12,8	104,6
3 Жаркое по-домашнему	1/200	99,68	18,5	20,7	19	340,8
4. Кисель из ягод	1/180	21,30	0,1	0	19,4	79,8
5. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО:		184,74	23,1	25,2	99,4	727,1
<u>Полдник</u>						
1.Ватрушка с повидлом	1/100	17,32	10,9	6,6	34,3	240
2.Сок	1/200	33,20	1	0,2	20,2	86
Итого:		50,52	11,9	6,8	54,5	326
Общая стоимость		348,81	57,50	61,50	232,4	1813,9
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					