

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



МЕНЮ на 18.09.2024

| 7-11 | | Химический состав | | | | Энергическая |
|-------------------------------------|-------|--------------------------|--------------|-----------------|------------------|---------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | к/калории | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1. Бутерброд горячий с сыром | 1/50 | 34,44 | 7 | 7,9 | 29,1 | 215,3 |
| 2. Макароны отварные с сыром | 1/160 | 32,69 | 7,6 | 9,3 | 26 | 210 |
| 3. Чай с сахаром | 1/200 | 23,51 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,9 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/30 | 4,20 | 1,8 | 0,4 | 12 | 59,1 |
| ИТОГО | | 94,84 | 16,50 | 17,60 | 76,90 | 524,30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Зеленый горошек консервированный | 1/60 | 23,28 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 21 |
| 2. Суп гороховый с гречками. | 1/220 | 37,69 | 6,8 | 4,1 | 30,7 | 170,4 |
| 3. Котлеты куриные | 1/110 | 79,86 | 10,7 | 18,6 | 14,6 | 248 |
| 4. Рагу из овощей | 1/150 | 38,17 | 3,1 | 9 | 15,6 | 144 |
| 5. Сок | 1/200 | 32,63 | 0,6 | 0 | 33 | 136 |
| 6. Хлеб пшеничный | 1/20 | 2,80 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 |
| 7. Хлеб ржаной | 1/30 | 4,20 | 1,8 | 0,4 | 12 | 59,1 |
| ИТОГО | | 218,63 | 25,9 | 32,4 | 122,5 | 849 |
| Полдник | | | | | | |
| 1. Пирожки с капустой | 1/100 | 16,50 | 6,7 | 5,6 | 40,8 | 242,6 |
| 2. Йогурт фруктовый | 1/200 | 60,00 | 5 | 2,4 | 27 | 150 |
| Итого | | 76,50 | 11,7 | 8 | 67,8 | 392,6 |
| Всего за день | | 389,97 | 54,10 | 58,00 | 267,20 | 1 765,90 |
| Калькулятор | | | | Чаплинская Т.А | | |
| Ответственный за питание | | | | Перельгина Е.В. | | |