

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



МЕНЮ на 18.10.2024

7-11		Химический состав				Энер/ценност к/калории
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд горячий с сыром	1/50	47,24	7	7,9	29,1	215,3
2. Макароны отварные с сыром	1/160	34,87	7,6	9,3	26	210
3. Чай с сахаром	1/200	2,22	0,1	0	9,8	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
5. Яблоко	1/150	48,75	0,6	0,6	14,5	
ИТОГО		137,28	17,10	18,20	91,40	524,30
ОБЕД						
1. Горошек зеленый 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	35,09	3,1	9	15,6	144
5. Сок	1/200	35,60	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		218,52	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	107,20	7	3	35	180
Итого		123,70	13,7	8,6	75,8	422,6
Всего за день		479,50	56,70	59,20	289,70	1 795,90
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питан		Перелыгина Е.В.				