

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А



МЕНЮ на 19.12.2024 г

7-11			Химический состав			Энер.ценн.	
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	
ЗАВТРАК							
1. Бутерброд с маслом	30/10	19,43	2,4	9,2	15,5	153,4	
2. Каша манная молочная с маслом	160/5	20,23	4,4	6,1	20	152,5	
3. Какао с молоком	1/180	20,88	3,4	2,7	14,3	95,9	
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4	
5. Яблоко	1/130	33,15	0,5	0,5	12,7	16,6	61,0
ИТОГО		96,49	11,9	18,2	74,4	521,2	
ОБЕД							
1. Салат из моркови	1/60	12,06	0,7	5,9	5,2	77,2	
2. Щи из свежей капусты с картофелем.	1/200	36,08	4,2	6,3	7,4	105,6	
3. Биточки рыбные в смет.соусе	1/120	57,39	12,6	11,5	15,4	219,4	
4. Макароны отварные	150/5	14,11	5,2	4,8	33,8	199,7	
5. Сок	1/200	33,70	1	0,2	20,2	86	
6. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5	
7. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1	
ИТОГО		164,54	29,3	29,5	118,6	864,5	
ПОЛДНИК							
1. Ватрушка с повидлом	1/100	19,20	5,94	3,97	58	296	
2. Ряженка	1/220	66,00	7,0	6,0	10,0	130,0	
ИТОГО		85,20	12,94	9,97	68	426	
Общая стоимость:		346,23	54,14	57,67	261	1811,7	
Калькулятор			Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.				