Директор МОКУ Соболевская средняя школа Салимова М.И

МЕНЮ на 20.01.2025						
7-11			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Горячие бутерброды с маслом,сыром	1/50	32,42	6,7	10,7	14,3	181,7
2.Каша пшеничная молочная	1/200	41,19	8,0	10,6	41,5	293,7
3.Чай с сахаром	1/200	1,75	0,1	0,0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12,0	59,1
5.Мандарин	1/110	30,00	1,0	0,3	9,0	41,0
ИТОГО:		**109,56**	**17,60**	**22,00**	**86,66**	**615,40**
ОБЕД						
1.Томаты соленые	1/60	24,42	0,7	0	1,4	8,4
2.Суп из овощей с мясом	1/200	37,76	4,1	6,7	10,1	105,56
3.Курица запеченая	1/100	69,21	16,4	19,5	1,2	245,9
4.Рис отварной	1/160	23,70	3,9	6,3	41,4	238,3
5.Сок	1/200	33,70	1,4	0,4	22,8	90,0
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
ИТОГО:		**201,39**	**32,3**	**33,1**	**116,5**	**884,46**
Полдник						
1.Печенье	1/20	16,40	1,5	2,0	14,9	83,4
2.Кисель из ягод	1/200	28,96	0,2	0,1	19,1	78,9
3.Йогурт 100,0	1/100	55,00	5,0	3,2	3,5	68,0
Итого:		100,36	**6,68**	**5,30**	**37,50**	**230,30**
Общая стоимость		**411,31**	**56,58**	**60,40**	**240,66**	**1 730,16**
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					