

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



МЕНЮ на 23.09.2024 г

| 7-11 | | | Химический состав | | | Энер.ценн. |
|---------------------------------------|-------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. |
| 1. Бутерброд с маслом | 30/10 | 21,84 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| 2. Каша манная молочная с маслом | 160/5 | 21,43 | 4,4 | 6,1 | 20 | 152,5 |
| 3. Чай с сахаром | 1/200 | 2,22 | 3,4 | 2,7 | 14,3 | 95,9 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/20 | 2,80 | 1,2 | 0,2 | 8 | 39,4 |
| 5. Яблоко | 1/170 | 58,65 | 0,7 | 0,7 | 17 | 80 |
| ИТОГО | | 106,94 | 12,1 | 18,9 | 74,8 | 441,2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Салат из моркови | 1/60 | 11,20 | 1 | 3,6 | 6,1 | 62,1 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем. | 1/200 | 36,57 | 4,2 | 6,3 | 7,4 | 105,6 |
| 3. Биточки рыбные в смет. соусе | 1/120 | 51,96 | 12,6 | 11,5 | 15,4 | 219,4 |
| 4. Макароны отварные | 150/5 | 15,98 | 5,2 | 4,8 | 33,8 | 199,7 |
| 5. Сок | 1/200 | 32,80 | 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 | | 159,71 | 29,6 | 27,2 | 119,5 | 849,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1. Ватрушка с творогом | 1/100 | 34,35 | 10,9 | 6,6 | 34,3 | 240,2 |
| 2. Йогурт фруктовый | 1/200 | 104,80 | 5,0 | 2,4 | 2,7 | 150,0 |
| ИТОГО | | 139,15 | 15,9 | 9 | 37 | 390,2 |
| Общая стоимость: | | 405,80 | 57,6 | 55,10 | 231,3 | 1680,8 |
| Калькулятор | | Чаплинская Т.А | | | | |
| Ответственный за питание | | Перельгина Е.В. | | | | |