

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А

МЕНЮ на 23.10.2024						
7-11		Химический состав				Энер.ценн.
			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Горячие бутерброды с маслом,сыром	1/50	27,36	6,0	9,6	28,6	224,1
2.Каша пшеничная	1/200	34,35	5,3	0,6	31,4	152,2
3.Чай с сахаром	1/200	2,22	0,1	0,0	9,9	39,9
4. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12,0	59,1
5. Яблоко	1/114	35,91	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:		104,04	13,60	11,00	91,70	522,30
ОБЕД						
1.Томаты соленые	1/60	25,38	0,7	0	1,4	8,4
2.Суп из овощей с мясом	1/200	36,20	4,1	6,7	10,1	105,56
3.Курица запеченая	1/100	73,14	16,4	19,5	1,2	245,9
4.Рис отварной	1/160	17,40	3,9	6,3	41,4	238,3
5.Сок	1/200	35,80	1,4	0,4	22,8	102
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:		200,52	32,3	33,1	116,5	886
Полдник						
1.Печенье	1/30	10,80	2,4	4	40	205
2.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5,0	3,2	3,5	68,0
3.Кисель из ягод	1/200	23,67	0,2	0,1	19,1	78,9
Итого:		99,47	7,6	7,3	62,6	351,9
Общая стоимость		404,03	53,5	51,4	270,8	1 760,2
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					