

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



**МЕНЮ на 26.09.2024**

**7-11**

**Химический состав**

**Энерг.ценн.**

<b>ЗАВТРАК</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>Ккал</b>
1. Горячие бутерброды с маслом,сыром	1/50	29,05	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	1/142	48,99	0,6	0,6	13,9	66,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>118,81</b>	<b>13,80</b>	<b>11,20</b>	<b>95,80</b>	<b>542,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Томаты соленые	1/60	23,10	0,7	0	1,4	8,4
2.Суп из овощей с мясом	1/200	37,66	4,1	6,7	10,1	105,56
3.Курица запеченая	1/100	74,07	16,4	19,5	1,2	245,9
4.Рис отварной	1/160	19,07	3,9	6,3	41,4	238,3
5.Сок	1/200	32,80	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>199,30</b>	<b>32,3</b>	<b>33,1</b>	<b>116,5</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>						7
1.Печенье	1/30	10,80	2,3	2,9	22,3	125,1
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
<b>Итого:</b>		<b>99,47</b>	<b>7,5</b>	<b>6,2</b>	<b>44,9</b>	<b>272,0</b>
<b>Общая стоимость</b>		<b>417,58</b>	<b>53,6</b>	<b>50,5</b>	<b>257,2</b>	<b>1 700,0</b>

Калькулятор

Чаплинская Т.А

Ответственный за питание

Перелыгина Е.В.