



И.о директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Салимова М.И

Салимов

МЕНЮ на 29.01.2025

| 7-11 | | | Химический состав | | | Энер.ценн. |
|---------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| ЗАВТРАК | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. |
| 1. Бутерброд с маслом | 30/10 | 27,45 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| 2. Каша манная молочная с маслом | 160/5 | 25,38 | 4,4 | 6,1 | 20 | 152,5 |
| 3. Какао с молоком | 1/180 | 22,23 | 3,4 | 2,7 | 14,3 | 95,9 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/20 | 2,80 | 1,2 | 0,2 | 8 | 39,4 |
| 5. Мандарин | 1/140 | 37,26 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 49,4 |
| ИТОГО | | <u>115,12</u> | <u>12,44</u> | <u>18,46</u> | <u>67,55</u> | <u>490,6</u> |
| ОБЕД | | | | | | |
| 1. Салат из моркови | 1/60 | 11,40 | 0,7 | 5,9 | 5,2 | 77,2 |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем. | 1/200 | 35,66 | 4,2 | 6,3 | 7,4 | 105,6 |
| 3. Биточки рыбные в смет. соусе | 1/120 | 58,38 | 12,6 | 11,5 | 15,4 | 219,4 |
| 4. Макароны отварные | 150/5 | 18,32 | 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 | | <u>168,66</u> | <u>29,3</u> | <u>29,5</u> | <u>118,6</u> | <u>864,5</u> |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1. Ватрушка с творогом | 1/100 | 46,48 | 10,9 | 6,6 | 34,3 | 240,2 |
| 2. Снежок 2,5 % | 1/200 | 65,00 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 122,0 |
| ИТОГО | | <u>111,48</u> | <u>17,7</u> | <u>11,6</u> | <u>45,3</u> | <u>362,2</u> |
| Общая стоимость: | | <u>395,26</u> | <u>59,44</u> | <u>59,56</u> | <u>231,45</u> | <u>1717,3</u> |
| Калькулятор | <i>Чаплинская Т.А.</i> | | | | | |
| Ответственный за питание | <i>Перельгина Е.В.</i> | | | | | |