

Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Белик В.А



МЕНЮ на 30.09.2024

7-11		Химический состав				Энер.цен
<u>ЗАВТРАК</u>		Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.	
1. Бутерброд с маслом	1/40	21,84	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша молочная "Дружба"	1/180	29,17	5,0	9,4	28,9	221,9
3. Чай с сахаром	1/200	2,22	1,6	1,3	12,3	66,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8,0	39,4
5. Мандарин	1/84	46,20	0,7	0,2	6,3	32,0
ИТОГО		102,23	10,9	20,3	71,0	513,1
<u>ОБЕД</u>						
1. Огурец соленый	1/60	25,01	0,5	0,1	1,0	7,8
2. Суп крестьянский с крупой	1/200	30,93	3,7	6,4	13,1	125,0
3. Печень по-строгановски	1/120	56,52	16,5	10,0	7,2	184,8
4. Картофельное пюре	1/150	29,98	3,2	5,3	21,4	146,3
5. Сок	1/200	32,63	1,0	0,2	20,2	86,0
6. Хлеб пшеничный	1/60	8,40	4,6	0,5	29,5	141,0
7. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16,0	78,0
ИТОГО		189,07	31,9	23,0	108,4	768,9
<u>ПОЛДНИК</u>						
1. Йогурт питьевой	1/200	104,76	5,0	2,4	27,0	150,0
2. Булка обыкновенная	1/100	33,26	6,2	3,3	47,4	244,1
ИТОГО		138,02	11,2	5,7	74,4	394,1
Всего за день		429,32	53,98	48,97	179,4	1676,14
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				