

**Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Салимова М.И**

МЕНЮ на 24.01.2025



7-11 диета		Химический состав				Энер/ценност
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	к/калории
1. Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	1/75	31,99	10,39	14,3	17,04	238,42
2. Суп молочный с гречкой	1/250	20,37	3,82	3,4	18,1	118,3
3. Чай без сахаром	1/200	0,48	0,39	0	0,81	4,8
4. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
5. Яблоко	1/100	30,00	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО		89,84	19,25	19,75	67,00	522,75
ОБЕД						
1. Салат из капусты, моркови, яблок	1/60	13,91	1,23	4,96	4,23	66,48
2. Суп гороховый с ржаными гренками.	1/200	44,87	8,27	7,12	32,84	228,52
3. Котлеты куриные	90/5	76,07	8,94	6,26	13,43	145,82
4. Рагу из овощей	1/150	19,33	2,26	7,46	22,95	167,98
5. Сок томатный	1/200	33,80	2	0,2	5,8	33
7. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
ИТОГО		194,98	26,95	27,65	100,50	758,65
Полдник						
1. Салат картофельный	1/60	19,73	1,08	5,2	6,32	76,4
2. Кефир	1/200	90,00	5	5	8	100,2
3. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
Итого		116,73	10,33	11,85	35,57	293,45
Всего за день		401,55	56,53	59,25	203,07	1 574,85
Калькулятор				Чаплинская Т.А		
Ответственный за питание				Перелыгина Е.В.		