

Директор МОКУ Соболевская
средняя школа Белик В.А



МЕНЮ на 24.12.2024

| 7-11 диета | | | Химический состав | | | Энер.цен |
|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккалор. |
| 1.Сыр порциями | 1/15 | 14,85 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,8 |
| 2.Каша молочная пшеница | 1/180 | 20,18 | 6,1 | 3,0 | 35,0 | 190,5 |
| 3.Какао с молоком | 1/180 | 19,35 | 3,8 | 3,9 | 5,3 | 71,1 |
| 4. Хлеб ржаной | 1/60 | 8,40 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 140,2 |
| 5.Яблоко | 1/100 | 31,50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| ИТОГО | | 94,28 | 18,9 | 13,7 | 75,6 | 500,0 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | |
| 1.Салат из свежей капусты капусты с зелен.горошком | 1/60 | 19,80 | 1,1 | 3,0 | 2,6 | 41,5 |
| 2.Суп крестьянский с крупой | 1/200 | 42,33 | 4,7 | 6,8 | 20,9 | 163,7 |
| 3.Печень тушеная | 1/120 | 75,35 | 11,8 | 7,6 | 0,0 | 115,7 |
| 4.Картофельное пюре | 1/150 | 22,32 | 3,2 | 5,4 | 49,9 | 261,0 |
| 5.Сок томатный | 1/200 | 33,80 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 33,0 |
| 6. Хлеб ржаной | 1/50 | 7,00 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 116,9 |
| ИТОГО | | 200,60 | 27,0 | 24,7 | 100,5 | 731,7 |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | |
| 1.Булочка алтайская | 1/40 | 4,31 | 0,7 | 2,0 | 16,8 | 88,0 |
| 2.Кефир | 1/200 | 40,00 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| 3.Хлеб ржаной | 1/60 | 8,40 | 5,1 | 1,98 | 25,5 | 140,22 |
| ИТОГО | | 44,31 | 11,55 | 9,02 | 50,25 | 328,38 |
| Всего за день | | 339,19 | 57,38 | 47,34 | 176,08 | 1560,12 |

Калькулятор

Чаплинская Т.А

Ответственный за питание

Перельгина Е.В.