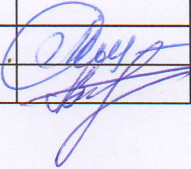


И.О директора
МОКУ Соболевская
средняя школа
Морозова И.А



<u>7-10</u>						
МЕНЮ на 16.11.2022			Химический состав			
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	18,88	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	16,07	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/130	35,10	0,5	0,5	12,7	61
ИТОГО		95,69	17,3	19,3	99,7	646,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	4,41	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	21,45	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Плов с курицей	1/150	34,45	8,55	15,15	22,95	259,5
4. Компот из сухофруктов	1/180	5,72			15,8	50,5
5. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		76,43	20,65	21,75	95,75	641
<u>Полдник</u>						
1. Вафли	1/20	8,00	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Снежок	1/200	50,00	5	2,4	27	150
Итого:		58,00	5,6	3,10	47,5	240,8
Всего за день		230,12	43,6	44,15	242,95	1528
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			