

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



<u>11-17</u>			<u>Химический состав</u>			
<u>МЕНЮ на 16.11.2022</u>			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/200	23,58	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	16,07	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5. Яблоко	1/130	35,10	0,5	0,5	12,7	61
ИТОГО		102,99	20,2	21,3	110,4	709,3
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	5,84	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	26,31	7	2,9	19,4	122,9
3. Плов с курицей	1/250	45,56	14,25	25,25	38,25	432,5
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,03			15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		96,74	29,75	35,25	127,25	919,4
<u>Полдник</u>						
1. Вафли	1/40	16,00	1,2	1,4	41	181,6
2. Снежок	1/200	50,00	5	2,4	27	150
Итого:		66,00	6,2	3,80	68	331,6
Всего за день		265,73	56,2	60,35	305,65	1960,3
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			