



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



<u>7-10</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 30.11.2022			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	1/160	18,88	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	15,51	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		<u>95,13</u>	17,3	19,3	99,7	646,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	5,61	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	6,03			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		<u>77,94</u>	<u>20,7</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1. Печенье	1/20	7,70	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Сок	1/200	27,40	5	2,4	27	150
Итого:		<u>35,10</u>	<u>5,6</u>	<u>3,10</u>	<u>47,5</u>	<u>240,8</u>
Всего за день		<u>208,17</u>	<u>43,6</u>	<u>44,15</u>	<u>242,95</u>	<u>1528</u>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				