

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н



11-17

МЕНЮ на 13.12.2022

Химический состав

ии

			Белк	Жиры	Углево	К/Калло
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Бутерброд с маслом и сыром	1/50	25,23	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	15,51	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		<u>69,52</u>	<u>19,7</u>	<u>20,8</u>	<u>97,7</u>	<u>648,3</u>
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	7,14	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	33,40	7	2,9	19,4	122,9
3. Плов с курицей	1/250	45,56	14,3	25,25	38,25	432,5
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,26			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		<u>105,36</u>	<u>29,8</u>	<u>35,25</u>	<u>127,25</u>	<u>919,4</u>
<u>Полдник</u>						
1. Вафли	1/20	7,80	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Йогурт питьевой	1/200	100,00	5	2,4	27	150
Итого:		<u>107,80</u>	<u>6,2</u>	<u>3,80</u>	<u>68</u>	<u>240,8</u>
Всего за день		<u>282,68</u>	<u>55,7</u>	<u>59,85</u>	<u>292,95</u>	<u>1808,5</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			