

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Асеева И.Н



<u>7-10</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 09.01.2023			Белки	Жиры	Углеводы	К/Каллории
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
1.Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15	23,30	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/160	20,51	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	16,98	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
<b>ИТОГО</b>		<u>63,39</u>	16,8	18,8	99,7	585,2
<b><u>ОБЕД</u></b>						
1. Помидор консервиров.	1/60	22,30	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	20,73	5,6	2,1	15,5	98,3
3.Плов с курицей	1/150	37,67	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
<b>ИТОГО</b>		<u>97,13</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<b><u>Полдник</u></b>						
1.Вафли	1/20	8,63	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Йогурт питьевой	1/100	36,03	5	2,4	27	150
Итого:		44,66	5,6	3,10	47,5	240,8
Всего за день		205,18	43,05	43,65	242,95	1467
Калькулятор						
Ответственный за питание						

*Сложенкина Н.А.*  
Сложенкина Н.А.  
*Перельгина Е.В.*  
Перельгина Е.В.