



И.О. Директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Позднякова А.И.

<u>7-10</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 23.01.2023						
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
1. Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15	24,76	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	19,34	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	15,75	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		<u>62,45</u>	16,8	18,8	99,7	585,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Горошек консервирован.	1/60	28,75	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	22,94	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Плов с курицей	1/150	35,14	8,55	15,15	22,95	259,5
4. Компот из сухофруктов	1/180	6,16			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>103,39</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1. Вафли	1/20	8,40	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Сок	1/200	25,26	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		<u>33,66</u>	<u>0,8</u>	<u>0,90</u>	<u>43,7</u>	<u>186,1</u>
Всего за день		<u>199,50</u>	<u>38,25</u>	<u>41,45</u>	<u>239,15</u>	<u>1412,3</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			