



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

<u>11-17</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 23.01.2023			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с маслом и сыром	30/69/15	24,76	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/200	24,16	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	15,75	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		<u>69,87</u>	<u>19,7</u>	<u>20,8</u>	<u>97,7</u>	<u>648,3</u>
ОБЕД						
1.Горошек консервирован.	1/80	38,33	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	27,36	7	2,9	19,4	122,9
3.Плов с курицей	1/250	46,58	14,25	25,25	38,25	432,5
5.Компот из сухофруктов	1/180	5,16			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>130,43</u>	<u>29,75</u>	<u>35,25</u>	<u>127,25</u>	<u>919,4</u>
Полдник						
1.Вафли	1/40	16,80	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Сок	1/200	25,26	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		<u>42,06</u>	<u>0,8</u>	<u>0,90</u>	<u>43,7</u>	<u>186,1</u>
Всего за день		<u>242,36</u>	<u>50,25</u>	<u>56,95</u>	<u>268,65</u>	<u>1753,8</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			