

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н



<u>7-10</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 21.02.2023			Белки	Жиры	Углевод	К/Калл.
<u>ЗАВТРАК</u>						
1.Бутерброд с маслом и сыром	30/6/15	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/160	19,78	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	17,55	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
5.Мандарин	1/116	34,00	0,9	0,23	8,6	43,7
ИТОГО		<u>96,97</u>	17,7	19,03	95,6	628,9
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из свеклы	1/60	5,47	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	23,22	5,6	2,1	15,5	98,3
3.Плов с курицей	1/150	37,98	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>83,23</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1.Вафли	1/20	7,50	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Йогурт	1/100	60,00	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		<u>67,50</u>	<u>1</u>	<u>1,10</u>	<u>66,9</u>	<u>281,4</u>
Всего за день		<u>247,70</u>	<u>39,35</u>	<u>41,88</u>	<u>258,25</u>	<u>1551,3</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			