

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



<u>11-17</u>			<u>Химический состав</u>			
<u>МЕНЮ на 14.03.2023</u>			<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углевод</u>	<u>К/Калл</u>
<u>ЗАВТРАК</u>						
1.Бутерброд с маслом и сыром	30/69/15	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/200	24,71	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	17,55	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		70,50	19,7	20,8	97,7	648,3
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из свеклы	1/100	8,30	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	28,61	7	2,9	19,4	122,9
3.Плов с курицей	1/250	62,54	14,25	25,25	38,25	432,5
5.Компот из сухофруктов	1/180	6,16			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		118,61	29,75	35,25	127,25	919,4
<u>Полдник</u>						
1.Вафли	1/40	15,00	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Сок	1/200	27,40	1,4	0,4	22,8	102
Итого:		42,40	0,8	0,00	43,7	186,1
Всего за день		231,51	50,25	0,90	268,65	1753,8
Калькулятор						Чаплинская Т.А
Ответственный за питание						Перельгина Е.В.