

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Асеева И.Н.



| <u>7-10</u> | | | Химический состав | | | |
|------------------------------|---------|---------------|--------------------------|--------------|-----------------|----------------|
| МЕНЮ на 14.03.2023 | | | Белки | Жиры | Углеводи | К/Калл. |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | |
| 1.Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/15 | 25,20 | 5,9 | 9,5 | 28,6 | 223,3 |
| 2.Каша гречневая молочная | 1/160 | 21,56 | 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 |
| | | | | | | |
| ИТОГО | | <u>66,91</u> | 16,8 | 18,8 | 87 | 585,2 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | |
| 1.Салат из свеклы | 1/60 | 5,08 | 0,9 | 3,7 | 4,9 | 56,1 |
| 2. Рыбная уха с крупой | 1/200 | 23,94 | 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>83,56</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.Сок | 1/200 | 27,40 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 |
| Итого: | | <u>34,90</u> | <u>2</u> | <u>1,10</u> | <u>43,3</u> | <u>192,8</u> |
| Всего за день | | <u>185,37</u> | <u>39,45</u> | <u>41,65</u> | <u>226,05</u> | <u>1419</u> |
| Калькулятор | | | Чаплинская Т.А | | | |
| Ответственный за питание | | | Перелыгина Е.В. | | | |