

И.о директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Морозов А.И



<u>7-10</u>			Химический состав			
МЕНЮ на 07.09.2023			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.
<u>ЗАВТРАК</u>						
1. Горячие бутерброды с сыром и маслом	1/50	24,12	5,9	9,5	28,6	223,3
3. Каша гречневая молочная	1/160	20,89	6,7	6,9	29,3	206,1
4. Кофейный напиток	1/180	22,28	3	2,2	21,1	116,4
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
6. Яблоко	1/150	51,75	1,8	1,3	12	59,1
ИТОГО		<u>121,64</u>	18,6	20,1	99	644,3
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы	1/60	9,32	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	27,12	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Плов с курицей	1/150	43,13	8,55	15,15	22,95	259,5
4. Компот из сухофруктов	1/180	7,83	0	0	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>97,80</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1. Печенье	1/20	10,00	1,5	2	14,9	83,4
2. Йогурт фруктовый	1/200	55,00	6,8	5	11	122
Итого:		<u>65,00</u>	<u>8,3</u>	<u>7,00</u>	<u>25,9</u>	<u>205,4</u>
Всего за день		<u>284,44</u>	<u>47,55</u>	<u>48,85</u>	<u>220,65</u>	<u>1490,7</u>
Калькулятор						Чаплинская Т.А.
Ответственный за питание						Перелыгина Е.В.