

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



<u>7-11</u>						
МЕНЮ на 15.11.2023		Химический состав				
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углевод.	К/Калл.
1. Горячие бутерброды с маслом и сыром	1/60	24,12	5,9	9,5	28,6	223,3
3. Каша гречневая молочная	1/160	21,63	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	1/110	29,70	0,6	0,6	12	56
ИТОГО		<u>100,33</u>	17,4	19,4	99	641,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы	1/60	8,31	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	26,33	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Плов с курицей	1/150	46,29	8,55	15,15	22,95	259,5
4. Компот из сухофруктов	1/180	6,57	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>97,90</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1. Вафли	1/30	12,30	0,9	1,1	30,8	136,2
2. Йогурт 100,0	1/100	55,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		<u>67,30</u>	<u>5,9</u>	<u>4,30</u>	<u>34,3</u>	<u>204,2</u>
Всего за день		<u>265,53</u>	<u>43,95</u>	<u>45,45</u>	<u>229,05</u>	<u>1486,4</u>
Калькулятор				Чаплинская Т.А		
Ответственный за питание				Перелыгина Е.В.		