

И.о директора МОКУ
Соболевская средняя
школа Салимова М.И



МЕНЮ на 12.02.2025			Химический состав			
7-11 л			Белки	Жиры	Углевод	К/Калл.
ЗАВТРАК						
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	31,85	5,9	9,5	28,6	223,5
2. Гречневая каша молочная	1/160	27,40	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток с молоком	1/200	25,40	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		87,45	16,8	18,8	87	585,4
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,41	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	27,72	5,6	2,1	15,5	88,5
3. Плов с курицей	1/210	62,99	20,9	25,5	43,8	488,8
4. Компот из сухофруктов	1/180	7,95	0,3	0	13,4	54,8
5. Хлеб пшеничный	1/20	2,80	1,7	0,17	9,84	39,2
6. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		113,67	20,65	21,75	95,75	766,8
Полдник						
1. Вафли	1/20	7,94	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Сок мультифруктовый	1/180	30,78	0,2	0,2	23,2	95,3
3. Йогурт 3,2 % 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		103,72	5,80	4,10	47,20	254,10
Всего за день		304,84	43,25	44,65	229,95	1606,3
Калькулятор						Чаплинская Т.А
Ответственный за питание						Перелыгина Е.В.