



Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А

МЕНЮ на 17.03.2025

7-11 л

Химический состав

ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	21,10	5,9	9,5	28,6	223,5	
2. Гречневая каша молочная	1/160	28,43	6,7	6,9	29,3	206,1	
3. Кофейный напиток с молоком	1/200	27,09	3	2,2	21,1	116,4	
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4	
5. Яблоко	1/100	22,30	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО		<u>101,72</u>	<u>17,2</u>	<u>19,2</u>	<u>96,8</u>	<u>632,4</u>	
ОБЕД							
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,29	0,9	3,7	4,9	56,1	
2. Рыбная уха с крупой	1/200	28,11	5,6	2,1	15,5	88,5	
3. Плов с курицей	1/210	64,97	20,9	25,5	43,8	488,8	
4. Компот из сухофруктов	1/180	7,80	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		<u>115,77</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>766,8</u>	
Полдник							
1. Вафли	1/20	7,94	0,6	0,7	20,5	90,8	
2. Сок мультифруктовый	1/180	31,10	0,2	0,2	23,2	95,3	
3. Йогурт 3,2 % 100,0	1/100	61,12	5	3,2	3,5	68	
Итого:		<u>100,16</u>	<u>5,80</u>	<u>4,10</u>	<u>47,20</u>	<u>254,10</u>	
Всего за день		<u>317,65</u>	<u>43,65</u>	<u>45,05</u>	<u>239,75</u>	<u>1653,3</u>	
Калькулятор				Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание				Перельгина Е.В.			