



Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А

МЕНЮ на 21.04.2025

7-11 л

Химический состав

<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
1. Горячие бутерброды с маслом ,сыром	1/50	33,85	5,9	9,5	28,6	223,5
2.Гречневая каша молочная	1/160	28,93	6,7	6,9	29,3	206,1
3.Кофейный напиток с молоком	1/200	27,19	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5.Яблоко	1/180	45,63	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО		<u>138,40</u>	<u>17,60</u>	<u>19,60</u>	<u>106,60</u>	<u>679,40</u>
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из свеклы отварной	1/60	9,99	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	28,33	5,6	2,1	15,5	88,5
3.Плов с курицей	1/210	66,47	20,9	25,5	43,8	488,8
4.Компот из сухофруктов	1/180	8,24	0,3	0	13,4	54,8
5. Хлеб пшеничный	1/30	4,20	2,3	0,25	14,8	70,6
6. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		<u>120,03</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>798,2</u>
<u>Полдник</u>						
1.Вафли	1/30	12,15	0,9	1,1	30,8	136,2
2.Сок мультифруктовый	1/180	30,10	0,2	0,2	23,2	95,3
3.Йогурт 3,2 % 100,0	1/100	59,32	5	3,2	3,5	68
Итого:		<u>101,57</u>	<u>6,10</u>	<u>4,50</u>	<u>57,50</u>	<u>299,50</u>
Всего за день		<u>360,00</u>	<u>44,35</u>	<u>45,85</u>	<u>259,85</u>	<u>1777,1</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			