

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа **Белик В.А**



МЕНЮ на 03.12.2024			Химический состав			
7-11 л			Белки	Жиры	Углевод	К/Калл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Бутерброды с маслом сыром	1/60	27,36	5,9	9,5	28,6	223,5
2.Гречневая каша молочная	1/160	23,45	6,7	6,9	29,3	206,1
3.Кофейный напиток	1/200	22,67	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5.Яблоко	1/150	47,25	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ИТОГО</b>		<u>123,53</u>	17,4	19,4	101,7	655,9
<b>ОБЕД</b>						
1.Салат из свеклы отварной	1/60	9,21	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	28,76	5,6	2,1	15,5	88,5
3.Плов с курицей	1/210	64,34	20,9	25,5	43,8	488,8
4.Компот из сухофруктов	1/180	6,63	0,3	0	13,4	54,8
5. Хлеб пшеничный	1/50	7,00	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	4,20	1,8	0,4	12	59,1
<b>ИТОГО</b>		<u>120,14</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>864,8</u>
<b>Полдник</b>						
1.Вафли	1/20	8,20	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Сок мультифруктовый	1/200	34,80	0,2	0,2	23,2	95,3
3.Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		<u>108,00</u>	<u>5,80</u>	<u>4,10</u>	<u>47,20</u>	<u>254,10</u>
<b>Всего за день</b>		<u>351,67</u>	<u>43,85</u>	<u>45,25</u>	<u>244,65</u>	<u>1774,8</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			