

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А



МЕНЮ на 07.11.2024			Химический состав			
7-11 л			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
ЗАВТРАК						
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	27,36	5,9	9,5	28,6	223,5
2. Каша гречневая молочная	1/160	23,45	6,7	6,9	29,3	194,1
3. Кофейный напиток	1/180	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	1/140	32,20	0,56	0,56	137	65,8
ИТОГО		<u>108,48</u>	17,36	19,36	224	639,2
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,60	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	27,83	5,6	2,1	15,5	88,5
3. Плов с курицей	1/210	63,90	20,9	25,55	43,8	489
4. Компот из сухофруктов	1/180	6,21	0	0	15,8	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
ИТОГО		<u>118,74</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>865</u>
Полдник						
1. Вафли	1/20	8,20	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Йогурт 100,0	1/100	59,00	5	3,2	3,5	68
3. Чай с сахаром	1/200	1,75	0	0	9,7	38,7
Итого:		<u>68,95</u>	<u>5,6</u>	<u>3,9</u>	<u>33,7</u>	<u>197,5</u>
Всего за день		<u>296,17</u>	<u>43,61</u>	<u>45,01</u>	<u>353,45</u>	<u>1701,7</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			