

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А



МЕНЮ на 18.12.2024			Химический состав			
7-11 л			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
ЗАВТРАК						
1. Горячие бутерброды с маслом , сыром	1/60	27,60	5,9	9,5	28,6	223,5
2. Гречневая каша молочная	1/160	23,61	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/200	23,16	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5. Мандарин	1/150	40,50	1,2	0,3	11,2	57
ИТОГО		<u>117,67</u>	18	19,1	98,2	642,4
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,21	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	28,84	5,6	2,1	15,5	88,5
3. Плов с курицей	1/210	63,09	20,9	25,5	43,8	488,8
4. Компот из сухофруктов	1/180	7,66	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
ИТОГО		<u>120,00</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>864,8</u>
Полдник						
1. Вафли	1/30	12,30	0,6	0,7	20,5	90,8
2. Сок мультифруктовый	1/200	33,70	0,2	0,2	23,2	95,3
3. Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		<u>111,00</u>	<u>5,80</u>	<u>4,10</u>	<u>47,20</u>	<u>254,10</u>
Всего за день		<u>348,67</u>	<u>44,45</u>	<u>44,95</u>	<u>241,15</u>	<u>1761,3</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			