

Директор МОКУ  
Соболевская средняя  
школа Белик В.А



МЕНЮ на 22.10.2024			Химический состав			
7-11 л			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	27,95	5,9	9,5	28,6	223,5
3. Каша гречневая молочная	1/160	23,85	6,7	6,9	29,3	194,1
4. Кофейный напиток	1/180	25,20	3	2,2	21,1	116,4
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6. Мандарин	1/170	46,80	1,5	0,34	13,3	67,12
<b>ИТОГО</b>		<u>126,60</u>	18,3	19,14	100,3	640,52
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	9,60	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	27,71	5,6	2,1	15,5	88,5
3. Плов с курицей	1/250	81,49	24,89	30,42	52,16	582
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
<b>ИТОГО</b>		<u>136,21</u>	<u>20,65</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>958</u>
<b>Полдник</b>						
1. Пряники	1/25	12,60	2,2	3	22,4	125,1
2. Йогурт 100,0	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
3. Сок	1/200	35,80	0,2	0,2	23,2	95,3
<b>Итого:</b>		<u>113,40</u>	<u>7,4</u>	<u>6,4</u>	<u>49,1</u>	<u>288,4</u>
<b>Всего за день</b>		<u>376,21</u>	<u>46,35</u>	<u>47,29</u>	<u>245,15</u>	<u>1886,92</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			