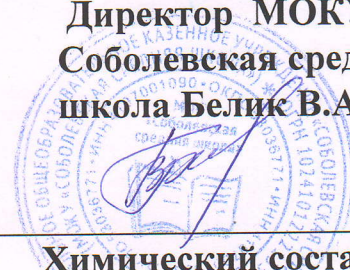


Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А



МЕНЮ на 24.09.2024

7-11 л

Химический состав

ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углевод	К/Калл.
1.Бутерброды с маслом сыром	1/60	29,05	5,9	9,5	28,6	223,5
2.Гречневая каша молочная	1/160	24,60	6,7	6,9	29,3	206,1
3.Кофейный напиток	1/180	22,05	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5.Мандарин	1/110	60,50	0,5	0,25	0,8	42
ИТОГО		139,00	17,3	19,05	87,8	627,4
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	29,56	5,6	2,1	15,5	88,5
3.Плов с курицей	1/250	73,56	24,89	30,42	52,16	581,98
4.Компот из сухофруктов	1/180	6,60	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		130,52	20,65	21,75	95,75	957,98
Полдник						
1.Вафли	1/30	11,25	0,9	1,2	23,1	106,2
2.Йогурт	1/100	65,00	5	3,2	3,5	68
3.Сок	1/200	32,80	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		109,05	6,1	4,6	49,8	269,5
Всего за день		378,57	44,05	45,40	233,35	1854,88
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			