

Директор МОКУ
Соболевская средняя
школа Белик В.А



МЕНЮ на 05.09.2024						
7-11 л						
Химический состав						
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводи	К/Калл.
1. Горячие бутерброды с маслом, сыром	1/50	34,40	5,9	9,5	28,6	223,5
3. Каша гречневая молочная	1/160	24,60	6,7	6,9	29,3	194,1
4. Кофейный напиток	1/180	18,90	3	2,2	21,1	116,4
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		80,70	16,8	18,8	87	573,4
<u>ОБЕД</u>						
1. Огурцы соленые	1/60	28,86	0,5	0,1	1	7,8
2. Рыбная уха с крупой	1/200	29,56	5,6	2,1	15,5	88,5
3. Плов с курицей	1/250	74,16	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
ИТОГО		149,99	20,65	21,75	95,75	909,7
<u>Полдник</u>						
1. Печенье	1/30	10,80	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	32,83	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		108,63	7,4	6,4	49,1	288,4
Всего за день		339,32	44,85	46,95	231,85	1771,5
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			