

Утверждаю
Директор школы
3 день

Эммануил 2022г.

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с зел горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с зел горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Суп с бобовыми (горох)	200	4,60	3,40	15,60	112,00
Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,10	25,09	119,20
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	13,86	70,14
Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97
Льготный обед с 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свежей капусты	100	1,32	3,24	6,46	60,40
Суп с бобовыми (горох)	250	5,89	4,25	19,50	140,00
Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,10	25,09	119,20
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90
Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00
Полдник льготной категории 5-11 кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,10	25,09	119,20
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Суп с бобовыми (горох)	200	4,60	3,40	15,60	112,00
Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,10	25,09	119,20
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	13,86	70,14
Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,25	4,60	53,26
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,10	25,09	119,20

Зав.производством: