

Утверждаю
Директор школы



29 января 2022 г.

7 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная каша геркулес	200	8,31	13,12	37,63	303,00
Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,60
Кондитерское изделие(печенье)	15	0,02	1,43	11,20	37,50
Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная каша геркулес	250	10,38	16,40	47,03	378,75
Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,60
Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с рас маслом	60	0,56	0,05	1,75	10,00
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20
Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
Льготный обед 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с рас маслом	100	0,08	0,10	8,26	92,80
Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25
Рагу из птицы	250	31,80	22,50	20,82	382,00
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
Полдник льготной категории 5-11кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная каша геркулес	250	10,38	16,40	47,03	378,75
Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с раст маслом	60	1,86	0,00	3,90	27,00
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,20
Рагу из птицы	200	25,50	18,00	16,66	377,50
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,20	37,50
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная каша геркулес	200	8,31	13,12	37,63	303,00
Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60

Зав.производством: