

Утверждено
Директор школы
3 день

30 марта 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
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
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 5-11кл (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	30	1,77	0,22	10,39	52,60
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
Огурец консервированный	40	0,37	0,033	1,16	6,66
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
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	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 с 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец консервированный	60	0,56	0,05	1,75	10,00
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
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	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
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	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец консервированный	40	0,37	0,033	1,16	6,66
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
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	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	51,4
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Салат из свеклы с зел горошком	50	0,81	2,06	3,64	36,45
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60

Зав.производством: