

Утверждаю

Директор школы №1

СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ИНН 9109008893

10 день

10.09.2022 г.

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная рисовая каша	200	5,70	10,33	10,90	280,00
Сыр твердый	15	2,32	2,95	0,00	36,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81
Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5
Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	51,13	350,00
Сыр твердый	10	1,54	1,96	0,00	24,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81
Льготный обед с 7-11 лет					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Икра кабачковая	40	1,08	2,87	6	53,33
Щи из свежей капусты	200	2,2	3,6	6,4	66
Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из плодов свежих	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
Икра кабачковая	60	1,63	4,31	9,00	80,00
Щи из свежей капусты	250	2,75	4,5	8	82,5
Шницель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
Компот из плодов свежих	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
Огурец консервированный	40	0,37	0,03	1,16	6,66
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Икра кабачковая	40	1,08	2,87	6	53,33
Щи из свежей капусты	200	2,2	3,6	6,4	66
Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из плодов свежих	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
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец консервированный	30	0,27	0,022	0,87	4,99
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60

Зав.производством: