

Утверждаю

Директор школы

[Подпись]

16.09.2022

1 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Макароны отварные с сыром	180,10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,23	10,39	82,00
Масло сливочное	10	0,28	7,25	0,13	60,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Яблоко свежее	100	0,40	0,4	10	47
Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Макароны отварные с сыром	180,10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,23	10,39	82,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Огурец консервированный	10	0,27	0,3	1,16	12,00
Щи из свежей капусты и картофеля	100	2,20	2,60	6,40	60,00
Плов из птицы	300	26,40	19,16	37,50	360,00
Сок фруктовый	200,08	0,00	0,00	20,20	84,80
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	1,78	0,24	10,39	82,00
Хлеб ржаной	30	0,88	0,24	10,39	71,00
Льготный обед с 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Огурец консервированный	10	0,27	0,3	1,16	12,00
Щи из свежей капусты и картофеля	250	5,50	4,50	8	82,00
Плов из птицы	250	21,50	15,83	40,63	498,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	1,78	0,24	10,39	82,00
Хлеб ржаной	30	0,88	0,24	10,39	71,00
Подлник льготной категории 5-11 кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Макароны отварные с сыром	180,10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,23	10,39	82,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Огурец консервированный	10	0,27	0,3	1,16	12,00
Щи из свежей капусты и картофеля	100	2,20	2,60	6,40	60,00
Плов из птицы	300	26,40	19,16	37,50	360,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	30	1,78	0,24	10,39	82,00
Хлеб ржаной	30	0,88	0,24	10,39	71,00
Подлник льготной категории 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ккал
Макароны отварные с сыром	180,10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,23	10,39	82,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60

Завтрак из под, отменен