



23 июля 2022 г.

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Макароны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Макароны отварные с сыром	180/10	10,15	11,94	26,00	251,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
Льготный обед для 7-11 лет					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Салат картофельный с огурцами	60	0,72	4,70	5,37	68,40
Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00
Птица тушеная в соусе	50/50	8,85	7,22	1,93	108,00
Каша рисовая вязкая	150	8,64	11,06	54,30	352,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Льготный обед 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Салат картофельный с огурцами	100	1,21	7,84	8,96	111,40
Рассольник Ленинградский	250	5,75	4,25	19,50	140,00
Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,90	162,00
Каша рисовая вязкая	180	10,36	13,27	65,16	422,40
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Полдник льготной категории 5-11кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Макароны отварные с сыром	180/10	10,15	11,94	26,00	251,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Салат картофельный с огурцами	60	0,72	4,70	5,37	68,40
Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00
Птица тушеная в соусе	50/50	8,85	7,22	1,93	108,00
Каша рисовая вязкая	150	8,64	11,06	54,30	352,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
Полдник льготной категории 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	в/ч ккл
Макароны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80