

Утверждаю  
Директор школы



28.09 2022г.

8 день

| Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)        |        |       |       |          |         |
|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Помидор свежий                                | 60     | 1,63  | 4,31  | 8,72     | 80,28   |
| Плов из птицы                                 | 200    | 25,47 | 15,23 | 34,33    | 376,00  |
| Хлеб пшеничный                                | 40     | 2,36  | 0,29  | 10,39    | 70,13   |
| Чай с молоком                                 | 200    | 1,52  | 1,35  | 15,90    | 81,00   |
| Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)   |        |       |       |          |         |
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Помидор свежий                                | 60     | 1,63  | 4,31  | 8,72     | 80,28   |
| Плов из птицы                                 | 250    | 31,83 | 19,03 | 42,90    | 470,00  |
| Хлеб пшеничный                                | 40     | 2,36  | 0,29  | 10,39    | 70,13   |
| Чай с молоком                                 | 200    | 0,07  | 0,02  | 15       | 60      |
| Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)            |        |       |       |          |         |
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 60     | 0,55  | 0,05  | 1,74     | 9,90    |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 200/10 | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00   |
| Печень по-строгановски                        | 100    | 13,26 | 11,23 | 3,52     | 185,00  |
| Макароны отварные                             | 150    | 5,45  | 5,78  | 30,45    | 195,71  |
| Сок фруктовый                                 | 200    | 0     | 0     | 20,2     | 84,8    |
| Банан                                         | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47      |
| Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,18  | 0,14  | 6,92     | 35,06   |
| Хлеб ржаной                                   | 30     | 1,23  | 0,24  | 10,57    | 51,50   |
| Льготный обед с 12 лет и старше               |        |       |       |          |         |
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 100    | 0,93  | 0,08  | 2,91     | 16,60   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 250/10 | 1,80  | 4,92  | 10,93    | 103,75  |
| Печень по-строгановски                        | 125    | 20,13 | 6,88  | 2,75     | 153,75  |
| Макароны отварные                             | 180    | 6,54  | 6,94  | 36,54    | 234,85  |
| Сок фруктовый                                 | 200    | 0     | 0     | 20,2     | 84,8    |
| Банан                                         | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47      |
| 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 |
| Помидор свежий                                | 40     | 0,65  | 0,04  | 1,17     | 6,66    |
| Каша вязкая рисовая                           | 180    | 3,78  | 7,78  | 39,26    | 242,00  |
| Птица тушеная в соусе                         | 75/50  | 13,28 | 10,84 | 2,90     | 162,00  |
| Хлеб пшеничный                                | 30     | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Сок фруктовый                                 | 200    | 0,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   |
| Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)        |        |       |       |          |         |
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец свежий                                 | 60     | 0,55  | 0,05  | 1,74     | 9,90    |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 200/10 | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00   |
| Печень по-строгановски                        | 100    | 13,26 | 11,23 | 3,52     | 185,00  |
| Макароны отварные                             | 150    | 5,45  | 5,78  | 30,45    | 195,71  |
| Сок фруктовый                                 | 200    | 0     | 0     | 20,2     | 84,8    |
| Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,18  | 0,14  | 6,92     | 35,06   |
| Хлеб ржаной                                   | 30     | 1,23  | 0,24  | 10,57    | 51,50   |
| Полдник льготной категории 7-11 лет (2 смена) |        |       |       |          |         |
|                                               | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Помидор свежий                                | 30     | 0,49  | 0,03  | 0,88     | 5,00    |
| Каша вязкая рисовая                           | 150    | 3,15  | 6,48  | 32,74    | 201,66  |
| Птица тушеная в соусе                         | 50/50  | 8,80  | 7,22  | 1,90     | 108,00  |
| Хлеб пшеничный                                | 30     | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Сок фруктовый                                 | 200    | 0     | 0     | 20,2     | 84,8    |

Зав.производством: