

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 категория 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: