

Утверждаю

Директор школы



3.10 2022 г.

1 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц 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
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10	47
Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Макароны отварные с сыром	180/10	10,15	11,94	26	251
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с сахаром	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
Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Плов из птицы	200	20,40	19,16	32,50	396,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
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
Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,75	4,50	8	82,50
Плов из птицы	250	25,50	23,83	40,63	495,00
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	1,77	0,22	10,39	52,60
Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66
Полдник льготной категории 5-11 кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Макароны отварные с сыром	180/10	10,15	11,94	26	251
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
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
Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Плов из птицы	200	20,40	19,16	32,50	396,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
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	э/ц 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
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60

Зав. производством: