

Утверждено:

Директор школы:



14 октября 2022 г.

10 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	13,62	350,00
Сыр твердый	15	2,32	2,95	0,00	36,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Печенье весовое	15	1,15	1,8	10,41	62,7
Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Молочная рисовая каша	250	7,12	12,91	51,13	350,00
Сыр твердый	10	1,54	1,96	0,00	24,00
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					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Огурец свежий	60	0,55	0,045	1,74	9,9
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	3,6	6,4	66
Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Огурец свежий	100	0,93	0,08	2,91	16,60
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	4,5	8	82,5
Шницель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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 5-11кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Огурец свежий	40	0,65	0,04	1,17	6,66
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Огурец свежий	60	0,55	0,045	1,74	9,9
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	3,6	6,4	66
Шницель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Огурец свежий	30	0,27	0,02	0,87	4,99
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60

Зав. производством: