

Утверждено  
Директор школы



10 сентября 2021 г.

# МЕНЮ

10 ось

| Горячее питание завтрак для 7-11 лет |                       |       |       |          |         |
|--------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|---------|
|                                      | Выход с 7-11 лет      | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Каша рисовая рассыпчатая             | 150                   | 8,60  | 6,09  | 38,64    | 243,75  |
| Котлета рубленая из птицы с соусом   | 70/30                 | 14,09 | 7,39  | 6,09     | 147,25  |
| Кисломолочный продукт                | 200                   | 1,60  | 1,60  | 12,40    | 70,00   |
| Хлеб пшеничный                       | 35                    | 2,37  | 0,30  | 13,86    | 70,14   |
| Хлеб ржаной                          | 30                    | 1,68  | 0,33  | 14,1     | 68,97   |
| Фрукты свежие                        | 100                   | 1,5   | 0,5   | 21       | 95      |
| Льготный обед 7-11 лет               |                       |       |       |          |         |
|                                      | Выход 7-11 лет        | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Овощи по сезону                      | 60                    | 0,85  | 3,60  | 4,90     | 55,68   |
| Суп картофельный с горохом           | 200                   | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00   |
| Рагу из птицы                        | 230                   | 25,5  | 18    | 16,66    | 377,5   |
| Хлеб пшеничный                       | 30                    | 2,37  | 0,30  | 13,86    | 70,14   |
| Хлеб ржаной                          | 30                    | 1,68  | 0,33  | 14,10    | 68,97   |
| Льготный обед 12 лет и старше        |                       |       |       |          |         |
|                                      | Выход 12 лет и старше | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Овощи по сезону                      | 100                   | 1,41  | 6,01  | 8,26     | 92,80   |
| Суп картофельный с горохом           | 250                   | 2,51  | 6,36  | 14,98    | 134,06  |
| Рагу из птицы                        | 250                   | 25,50 | 18,00 | 16,66    | 377,50  |
| Сок фруктовый                        | 200                   | 1,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   |
| Хлеб пшеничный                       | 40                    | 2,37  | 0,30  | 13,86    | 70,14   |
| Хлеб ржаной                          | 40                    | 1,68  | 0,33  | 14,10    | 68,97   |

Зав. производством: