



4 декабря 2021 г.
ММНО

2 декабря

Горячее питание завтрак для 7-11 лет

	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,63
Плов из птицы	200	25	15	34	376
Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,20	37,50
Сок	200	1,00	0	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97

Льготный обед 7-11 лет

	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	4,90	55,63
Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Шницель рыбный рубленый с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
Фрукты свежие	100	1,00	0,30	19	94

Льготный обед с 12 лет и старше

	Выход с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Салат из белокачанной капусты	100	1,41	6,01	8,26	92,80
Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8	82,50
Шницель рыбный рубленый с соусом	80/20	13,70	7	3,70	132
Картофель отварной/ пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	18,48	97,48
Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73
Фрукты свежие	100	1,00	0,30	19	94

Зав. производством: