

Утверждаю

Директор школы

1 дата



24 января 2022 г.

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28
Макароны отварные с сыром	150/10	5,45	5,78	30,45	195,70
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21	95
Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Икра кабачковая	60	1,63	4,31	9	80
Макароны отварные с сыром	180/10	5,45	5,78	30	196
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18	94
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 консервированный	60	0,56	0,05	1,75	10,00
Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Плов из отварной говядины	200	20,40	19,16	32,50	396,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97
Льготный обед с 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец консервированный	100	0,80	0,10	0,17	10,00
Щи из свежей капусты	250	2,75	4,50	8	82,50
Плов из отварной говядины	250	25,50	23,83	40,63	495,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90
Хлеб ржаной	60	2,47	0,49	21,15	103,00
Полдник льготной категории 5-11 кл (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Макароны отварные с сыром	150/10	5,45	5,78	30,45	195,70
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18	94
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец консервированный	60	0,56	0,05	1,75	10,00
Щи из свежей капусты	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Плов из отварной говядины	200	20,40	19,16	32,50	396,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97
Полдник льготной категории 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Макароны отварные с сыром	180/10	6,54	36,54	36,54	234,80
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	18,48	93,52
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	81,00

Зав. производством: