

Утверждаю

Директор школы

10.08.2022



4 августа 2022 г.

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Молочная пшеничная каша	200	7,31	10,98	49,18	325,00
Сыр твердый	15	2,32	2,95	0,00	36,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81
Кондитерское изделие	15	0,02	1,43	11,2	37,5
Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Молочная пшеничная каша	200	7,31	10,98	49,18	325,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81
Льготный обед с 7-11 лет					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Икра кабачковая	60	0,56	0,05	1,75	10
Щи из свеж капусты со сметаной	200/10	2,2	3,6	6,4	66
Щнидель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
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	0,3	14,1	68,97
Льготный обед 12 лет и старше					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,80
Щи из свеж капусты со сметаной	250/10	2,75	4,5	8	82,5
Щнидель рыбный с соусом	90/30	16,08	7,42	10,80	175,50
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
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/п ккл
Икра кабачковая	60	0,56	0,05	1,75	10
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Икра кабачковая	60	0,56	0,05	1,75	10
Щи из свеж капусты со сметаной	200/10	2,2	3,6	6,4	66
Щнидель рыбный с соусом	80/20	14,30	6,60	9,60	156,00
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
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	0,3	14,1	68,97
Полдник льготной категория 7-11 лет (2 смена)					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/п ккл
Икра кабачковая	30	0,28	0,025	0,875	5
Омлет натуральный	120	0,98	2,47	4,37	43,74
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80

Зав. производством