



Утверждаю  
Директор школы  
5 день

11.09.2022 г.

| Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)      |        |       |       |          |         |
|---------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|
|                                             | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Огурец консервированный                     | 60     | 0,56  | 0,05  | 1,75     | 10,00   |
| Каша рисовая вязкая                         | 150    | 3,78  | 7,78  | 39,29    | 242,00  |
| Биточки рыбные школьные с соусом            | 80/20  | 9,75  | 11,24 | 11,62    | 186,00  |
| Хлеб пшеничный                              | 40     | 3,16  | 0,40  | 18,48    | 93,52   |
| Кондитерское изделие                        | 15     | 0,02  | 1,43  | 11,20    | 37,50   |
| Какао с молоком                             | 200    | 4,07  | 3,50  | 17,57    | 118,60  |
| Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена) |        |       |       |          |         |
|                                             | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Каша рисовая вязкая                         | 180    | 3,78  | 7,78  | 39,29    | 242     |
| Биточки рыбные школьные с соусом            | 80/20  | 9,75  | 11,24 | 11,62    | 186,00  |
| Хлеб пшеничный                              | 40     | 3,16  | 0,40  | 18,48    | 93,52   |
| Какао с молоком                             | 200    | 4,07  | 3,50  | 17,57    | 118,60  |
| Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)          |        |       |       |          |         |
|                                             | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Икра кабачковая                             | 60     | 1,63  | 4,31  | 8,72     | 80,28   |
| Борщ с карт и капустой со сметаной          | 200/10 | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00   |
| Рагу из птицы                               | 200    | 25,50 | 18,00 | 16,66    | 377,50  |
| Сок фруктовый                               | 200    | 0,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   |
| Фрукты свежие                               | 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 12 лет и старше               |        |       |       |          |         |
|                                             | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
| Икра кабачковая                             | 100    | 2,73  | 7,18  | 14,54    | 133,80  |
| Борщ с карт и капустой со сметаной          | 250/10 | 1,44  | 3,94  | 8,75     | 83,00   |
| Рагу из птицы                               | 250    | 31,80 | 22,50 | 20,82    | 382,00  |
| Сок фруктовый                               | 200    | 0,00  | 0,00  | 20,20    | 84,80   |
| Фрукты свежие                               | 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  |

Зав производством: