

Утверждаю

Директор школы :

14.12.2022г.

1 неделя 3 день

<b>Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)</b>					
	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2,04	224
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)</b>					
	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,63	4,11	7,28	72,90
Омлет натуральный	200	7,98	32,06	3,34	374
Хлеб пшеничный	50	2,96	0,37	17,35	87,66
Чай с лимоном 200/7	207	0,13	0,02	15,20	62,00
<b>Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)</b>					
	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>э/ц ккл</b>
Салат из капусты с морковью	60	1,00	6,1	5,8	81,5
Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00
Тефтели рыбные с соусом 115/30	145	12,10	4,35	11,80	134,12
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60
Фрукт свежий(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Хлеб пшеничный	20	1,18	0,14	6,92	35,06
Хлеб ржаной	30	1,23	0,24	10,57	51,49
<b>Льготный обед с 12 лет и старше (1 смена)</b>					
	<i><b>Выход</b></i>	<i><b>Белки</b></i>	<i><b>Жиры</b></i>	<i><b>Углеводы</b></i>	<i><b>э/ц ккл</b></i>
Салат из капусты с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,91
Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00
Тефтели рыбные с соусом 120/30	150	12,51	4,50	12,20	138,74
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60
Фрукт свежий(по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66

*Зав.производством:*