

Утверждаю

Директор школы :

_____ 2022г.

3 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)

	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	э/ц ккл
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74
Омлет натуральный	120	4,78	19,20	2	224
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)

	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	э/ц ккл
Салат из свеклы	100	1,44	0,60	8,26	92,80
Омлет натуральный	200	7,98	32,06	3	374
Хлеб пшеничный	50	2,96	0,37	17,35	87,84
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00

Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)

	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	э/ц ккл
Огурец свежий	60	0,55	0,045	1,74	9,9
Суп картофельный с бобовыми	200	4,60	3,40	15,60	112,00
Тефтели рыбные с соусом	80/20	8,26	8,05	11,76	152,50
Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60
Банан	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

Льготный обед с 12 лет и старше

	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	э/ц ккл
Огурец свежий	100	0,93	0,08	2,91	16,6
Суп картофельный с бобовыми	250	5,89	4,25	19,50	140,00
Тефтели рыбные с соусом	90/20	9,29	9,05	13,23	171,56
Картофельное пюре	180	3,96	5,76	25,80	170,28
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,89	114,60

Банан	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: