

Утверждаю

Директор школы :

07.10.2022 г.

5 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00
Биточки рыбные с соусом	80/20	9,75	11,24	11,62	186,00
Хлеб пшеничный	35	2,06	0,25	12,12	62,36
Печенье весовое	15	1,15	1,80	10,41	62,70
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00

Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Огурец свежий	20	0,54	1,43	2,90	26,65
Каша рисовая вязкая	180	3,78	7,78	39,29	242
Биточки рыбные с соусом	80/20	9,75	11,24	11,62	186,00
Хлеб пшеничный	50	2,96	0,37	17,35	87,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00

Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Огурец свежий	60	0,55	0,05	1,74	9,90
Борщ с капустой и картофелем 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
Яблоко свежее	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 12 лет и старше

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Огурец свежий	100	0,93	0,08	2,91	16,60
Борщ с капустой и картофелем 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

Яблоко свежее	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	68,60

Зав производством: