

Утверждаю

Директор школы :

17.10.2022 г.

1 день

Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Макаронны отварные с сыром	150/10	8,46	9,95	21,32	209,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10	47

Завтрак льготной категории 5-11 кл (1 смена)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец свежий	50	1,35	3,58	7,24	66,63
Макаронны отварные с сыром	250	13,40	15,76	34,32	331,32
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)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
Огурец свежий	60	0,55	0,05	1,74	9,90
Щи из свежей капусты и картофеля	200	2,20	3,60	6,40	66,00
Плов из птицы	200	20,40	19,16	32,50	396,00
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	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	Углеводы	э/ц ккл
--	--------------	--------------	-------------	-----------------	--------------------

Огурец свежий	100	0,93	0,08	2,91	16,60
Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,75	4,50	8	82,50
Плов из птицы	250	25,50	23,83	40,63	495,00
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	68,66

Зав.производством: