

Утверждаю

Директор школы :

18.10.2022 г.

2 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>
Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,73
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,60
Печенье весовое	15	1,15	1,80	10,41	62,70

Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,75
Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
Хлеб пшеничный	50	2,96	0,37	17,35	87,84
Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,67	15,94	100,60

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>
Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75,06
Рассольник Ленинградский	200	1,80	4,20	11,00	90,00
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	14,09	7,39	6,09	147,25
Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
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

	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10
Рассольник Ленинградский	250	5,75	4,25	20	140,00
Котлета рубленая из птицы с соусом	75/30	14,09	9,60	7,99	193,26
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85

Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,39	52,60
Хлеб ржаной	40	1,64	0,32	14,10	68,66

Зав.производством: