

Утверждаю

Директор школы :

15.11.2022 г.

1 неделя 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 | 0,02 | 1,43 | 11,20 | 37,50 |

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 | 87,66 |
| 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 | 6,00 | 4,37 | 75,06 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом 60/30 | 90 | 14,09 | 7,39 | 6,09 | 147,25 |
| Макаронны 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 | 47,00 |
| 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 (1 смена) | | | | | |
| | <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 | 2,01 | 5,08 | 11,97 | 107,25 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом 75/30 | 105 | 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 | 47,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,77 | 0,22 | 10,39 | 52,60 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,64 | 0,32 | 14,10 | 68,66 |

Зав.производством: