

Утверждаю
Директор школы:



08.10 2021 г.

МЕНЮ

10 день

<i>Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)</i>					
	<i>Выход с 7-11 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Каша рисовая рассыпчатая	150	2,70	15,00	26,50	98,70
Котлета куриная рубленая с соусом	100,00	14,09	7,39	6,09	147,25
Кисломолочный продукт	200	1,60	1,60	12,40	70,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
<i>Льготный обед 7-11 лет (1 смена)</i>					
	<i>Выход 7-11</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
Суп картофельный с горохом	200	1,44	3,94	8,75	83
Рагу из птицы	230	25,5	18	16,66	377,5
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
<i>Льготный обед 12 лет и старше</i>					
	<i>Выход 12 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
Суп картофельный с горохом	200	1,44	3,94	8,75	83
Рагу из птицы	280	25,50	18,00	16,66	377,50
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14
Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97
<i>Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)</i>					
	<i>Выход 7-11 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
Суп картофельный с горохом	200	1,44	3,94	8,75	83
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97
Пирожок печеный из дрожжевого теста	50	0,03	1,21	16,58	114,00
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<i>Выход 7-11 лет</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>э/ц ккл</i>
Курица в соусе	100	13,9	5,1	4,8	128
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	4,2	36	202,2
Чай с сахаром	200	0,1	0,2	14,8	59,3
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97

Зав. производством: