

Утверждаю  
Директор школы:



13.10. 2021г.

**МЕНЮ**

3 день

| <b>Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)</b> |                                |              |             |                 |                |
|---|--------------------------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
|   | <b>Выход с 7-11 лет</b>        | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
| Суп молочный с изделиями макаронными          | 200                            | 4,80         | 4,20        | 17,20           | 126,00         |
| Чай с молоком                                 | 200                            | 0,13         | 0,02        | 15              | 62             |
| Бутерброд с сыром                             | 50,00                          | 12,50        | 15,80       | 26,00           | 296,00         |
| Хлеб пшеничный                                | 35                             | 2,37         | 0,30        | 13,86           | 70,14          |
| Фрукты свежие                                 | 100                            | 1,50         | 0,50        | 21,00           | 95,00          |
| <b>Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)</b>     |                                |              |             |                 |                |
|   | <b>Выход 7-11 лет</b>          | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
| Овощи по сезону                               | 60                             | 0,85         | 3,6         | 4,90.           | 55,68          |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 200                            | 4,6          | 3,4         | 15,60.          | 112            |
| Биточки мясные с соусом                       | 80/20                          | 10,2         | 13,4        | 10,33.          | 203,75         |
| Каша перловая рассыпчатая                     | 150                            | 8,4          | 7,65        | 40,50.          | 264            |
| Сок   | 200                            | 0,66         | 0,09        | 32,01           | 132,80         |
| Хлеб пшеничный                                | 30                             | 2,37         | 0,3         | 13,86.          | 70,14          |
| Хлеб ржаной                                   | 30                             | 1,68         | 0,33        | 14,10.          | 68,97          |
| <b>Льготный обед с 12 лет и старше</b>        |                                |              |             |                 |                |
|   | <b>Выход с 12 лет и старше</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
| Овощи по сезону                               | 100                            | 1,41         | 6,01        | 8,26            | 92,80          |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 250                            | 6,86         | 3,55        | 21,81           | 147,81         |
| Биточки мясные с соусом                       | 80/20                          | 10,20        | 13,40       | 10,33           | 203,75         |
| Каша перловая рассыпчатая                     | 180                            | 5,94         | 5,78        | 42,21           | 244,56         |
| Хлеб пшеничный                                | 40                             | 3,16         | 0,40        | 18,48           | 93,52          |
| Хлеб ржаной                                   | 40                             | 2,23         | 0,44        | 18,75           | 91,73          |
| <b>Горячее питание для 7-11 лет (2 смена)</b> |                                |              |             |                 |                |
|   | <b>Выход 7-11 лет</b>          | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
| Овощи по сезону                               | 60                             | 0,85         | 3,60        | 4,90            | 55,68          |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 200                            | 4,60         | 3,40        | 15,60           | 112,00         |
| Биточки мясные с соусом                       | 80/20                          | 10,20        | 13,40       | 10,33           | 203,75         |
| Каша перловая рассыпчатая                     | 150                            | 8,4          | 7,65        | 40,5            | 264            |
| Сок   | 200                            | 0,66         | 0,09        | 32,01           | 132,80         |
| Хлеб пшеничный                                | 30                             | 2,37         | 0,30        | 13,86           | 70,14          |
| Хлеб ржаной                                   | 30                             | 1,68         | 0,33        | 14,10           | 68,97          |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста           | 50                             | 0,03         | 1,21        | 16,58           | 114,00         |
| Фрукты свежие                                 | 100                            | 1,50         | 0,50        | 21,00           | 95,00          |
|   | <b>Выход 7-11 лет</b>          | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>э/ц ккл</b> |
| Рагу из птицы                                 | 200                            | 14,9.        | 18,8.       | 19,2.           | 307.0          |
| Чай с молоком                                 | 200                            | 1,6.         | 1,3.        | 17,1.           | 85.5           |
| Хлеб пшеничный                                | 30                             | 2,7.         | 0.2         | 17,6.           | 82.9           |
| Хлеб ржаной                                   | 30                             | 2.0          | 0.3         | 12,7.           | 61.2           |

Зав. производством:  
Директор: