

Утверждаю

Директор школы

3 день

# Меню

18.05.2022г.

## Горячее питание для 7-11 лет (1 смена)

|                                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
|------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 60    | 0,98  | 2,47  | 4,37     | 43,74   |
| Омлет натуральный                  | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Чай с лимоном                      | 200/7 | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00   |
| Яблоко свежее                      | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00   |

## Завтрак льготной категории 5-11кл (1 смена)

|                                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
|------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 60    | 0,98  | 2,47  | 4,37     | 43,74   |
| Омлет натуральный                  | 120   | 4,78  | 19,20 | 2        | 224     |
| Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,77  | 0,22  | 10,39    | 52,60   |
| Чай с лимоном                      | 200/7 | 0,13  | 0,02  | 15,20    | 62,00   |

## Льготный обед с 7-11 лет (1 смена)

|                             | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | э/ц ккл |
|-----------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|
| Огурец консервированный     | 40    | 0,37  | 0,033 | 1,16     | 6,66    |
| Суп картофельный с бобовыми | 200   | 4,60  | 3,40  | 15,60    | 112,00  |
| Тефтели рыбные с соусом     | 80/20 | 8,26  | 8,05  | 11,76    | 152,50  |
| Картофельное пюре           | 150   | 3,30  | 4,80  | 21,50    | 141,90  |
| Компот из свежих плодов     | 200   | 0,16  | 0,16  | 27,89    | 114,60  |
| Мандарин свежий             | 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 консервированный     | 60    | 0,56  | 0,05 | 1,75     | 10,00   |
| Суп картофельный с бобовыми | 250   | 5,89  | 4,25 | 19,50    | 140,00  |
| Тефтели рыбные с соусом     | 90/20 | 9,29  | 9,05 | 13,23    | 171,56  |
| Картофельное пюре           | 180   | 3,96  | 5,76 | 25,80    | 170,28  |
| Компот из свежих плодов     | 200   | 0,16  | 0,16 | 27,89    | 114,60  |
| Мандарин свежий             | 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:

GROUP OF COMPANIES  
**FUSION**  
management