



10 ноябрь 2023г.

| №                    | Наименование                | Масса порции<br>6-10 лет | М асса порции<br>11-18 лет | Белки    |           | Жиры     |           | Углеводы |           | Калорийность |          |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|--------------|----------|
|                      |                             |                          |                            | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет | 11-18 лет | 6-10 лет     | 11-18лет |
| Завтрак с 1-11 класс |                             |                          |                            |          |           |          |           |          |           |              |          |
| 1                    | Плов с мясом курицы         | 200                      | 280                        | 19,52    | 27,33     | 16,35    | 21,91     | 34,35    | 48,08     | 362,52       | 507,53   |
| 2                    | Чай с сахаром               | 200                      | 200                        | 6        | 6         | 1,53     | 1,53      | 6,5      | 6,5       | 49,28        | 49,28    |
| 3                    | Хлеб пшеничный              | 2/30                     | 2/30                       | 4,56     | 4,56      | 0,48     | 0,48      | 29,52    | 29,52     | 140,64       | 140,64   |
| 4                    | Фрукты                      | 100                      | 100                        | 0,9      | 0,9       | 0,2      | 0,2       | 8,1      | 8,1       | 47           | 47       |
|                      |                             |                          |                            |          |           |          |           |          |           |              |          |
|                      |                             |                          |                            |          |           |          |           |          |           |              |          |
|                      |                             |                          |                            |          |           |          |           |          |           |              |          |
| Обед Подвоз+ОВЗ      |                             |                          |                            |          |           |          |           |          |           |              |          |
| 1                    | Салат из капусты с морковью | 60                       | 100                        | 0,6      | 0,97      | 3,6      | 6         | 3,45     | 5,75      | 48,8         | 81,33    |
| 2                    | Свекольник                  | 200                      | 250                        | 3,85     | 4,81      | 7,88     | 9,85      | 21,35    | 26,68     | 137,2        | 171,5    |
| 3                    | Макароны отварные           | 150                      | 200                        | 5,46     | 7,28      | 5,79     | 7,72      | 30,46    | 40,61     | 195,7        | 260,93   |
| 4                    | Котлеты (биточки) рыбные    | 100                      | 100                        | 12,24    | 12,24     | 12,11    | 12,11     | 14,95    | 14,95     | 217,48       | 217,48   |
| 5                    | Сок                         | 200                      | 200                        | 1        | 1         | 0        | 0         | 0        | 0         | 110          | 110      |
| 6                    | Хлеб пшеничный              | 30                       | 40                         | 2,28     | 3,04      | 0,24     | 0,32      | 14,76    | 19,69     | 70,32        | 93,76    |
| 7                    | Хлеб ржаной                 | 30                       | 40                         | 1,98     | 2,64      | 0,36     | 0,48      | 11,88    | 15,84     | 57,68        | 78,24    |