



20 ноябрь 2023г.

№	Наименование	Масса порции 6-10 лет	М асса порции 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	Макароны отварные	150	200	5,46	7,28	5,79	7,72	30,46	40,61	195,7	260,93
2	Гуляш	90	100	13,1	14,55	15,11	16,89	2,6	2,89	198,9	221
3	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	49,28	49,28
4	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,56	4,56	0,48	0,48	29,52	29,52	140,64	140,64
5	Фрукты	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	47	47
Обед Подвоз+ОВЗ											
1	Овощи свежие (соленые) огурцы	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
2	Борщ со сметаной	200/5	250	5,12	6,4	8	10	9,24	11,55	136,83	171,03
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,55	11,4	7,23	9,64	41,18	54,9	270,51	360,68
4	Котлеты мясные	90	120	9,23	10,25	9,81	10,9	11,07	12,3	195,3	217
5	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,25	0,2	84,8	92
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