



Утверждаю:
Директор Г. И. Борадачева

Десятидневное меню на октябрь 2020 г

1 день Бесплатное питание 1-4 класс.

Наименование	Выход	Белки Жиры Углеводы			Ккал
		(в граммах)			
1.рис с соусом	50/150	3,37	8,25	29,25	54
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
4.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
5.салат из моркови	100	1,14	6,08	6,08	84,74
6.печенье	28	1,5	2	15	60
Всего		112,42	27,37	102,83	550,04
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

1 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей

имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки жиры углеводы			Ккал
		(в граммах)			
1.Рис с соусом	50/200	4,5	11	39	72
2.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
3.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
4.салат из моркови	100	1,14	6,06	6,08	84,74
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6.банан	150	3,75	0,4	54,4	237,49
7.печенье	40	2,4	3,2	24,0	96
Всего		22,2	31,72	175,98	841,53

1 день. Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.рис с соусом	200	4,5	11	39	72
2.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.салат из моркови	100	1,14	6,08	6,08	84,74
итога		16,05	28,12	97,58	508,04

2 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картофельный с сайрой	200	7,92	2,46	6,03	65,46
2.выпечка/сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
3.чай с сахаром	200	0,04		15,05	61,83
4.сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		25,24	12,79	86,17	537,85
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

2 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картофельный с сайрой	250	13,20	4,10	6,7	109,10
2.выпечка /сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.макаронные изделия с соусом	50/200	6,43	5,81	34,29	215,17
6.мясные фрикадельки	50	6,54	9,66	6,74	140,14
Всего		40,05	25,48	131,94	897,24

2 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал.
		(в граммах)			
1.суп картофельный с сайрой	200	13,20	4,10	6,7	109,10
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.выпечка /сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
Всего		18,08	10,01	90,91	541,93

3 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.гречка с соусом	50/150	4,87	6,75	24	231,75
2.котлета мясная	80	14	15	6	217
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.кисель	200	0,1		29,7	113,8
5.сыр порционнно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		26,25	26,58	84,3	734,65
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

3 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума. дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.гречка с соусом	50/200	6,5	9	32	309
2.сарделька отварная	115	10,69	17,48	1,03	204,24
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.салат из свежих овощей	100	1	3,5	3	54,64
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,26	117,5
6.сыр порционнно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		25,55	34,82	79,75	816,85

3 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.гречка с соусом.	50/200	6,5	9	32	309
2.котлета мясная	80	14	15	6	217
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.кисель	200	0,1		29,7	113,8
					120
Всего		24,4	24,4	92,3	757,3

4 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		(а граммах)			
1.суп картоф.с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,05
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.блины со сгущенным молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
5.яблоко	100	0,5		14,12	58,50
Всего		11,75	10,32	84,72	479,02
Молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

4 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,60	98,81
2.блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.яблоко	200	1,0		28,25	117
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		12,72	11,11	101,57	557,28

4 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,60	98,81
2.блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
Всего		11,72	11,1	73,32	440,28

5 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.картофельное пюре с соусом	50/150	3,37	8,25	29,25	54
2.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
3.компот из сухофруктов	200	0,01		27,27	109,48
4.помидор св.порционно	30	1,08	3,04	1,04	26,8
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		9,85	18,69	85,66	442,78
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

5 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.картофельное пюре с соусом	50/200	4,5	11	39	72
2.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.салат из свежих овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		10,88	21,91	89,22	456,01

5 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал.
		(в граммах)			
1.картофельное пюре с соусом	/50/200	4,5	11	39,0	72
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
5.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
Всего		10,88	21,91	89,22	456,01

6 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.суп картоф.с макаронными изд.	200	1,64	1,77	14,09	78,81
2.булочка	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3.кисель	200	0,1		29,7	113,8
4.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
5.салат овощной	60	1,44	3,18	8,4	67,8
Всего		11,78	8,47	109,31	555,27
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

6 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.суп картоф.с макаронными изд.	250	2,05	2,21	17,61	98,51
2.выпечка/булочка/	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай сахаром	200	0,04		15,05	61,83
5.салат овощной	100	2,4	5,3	14	113
6.сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		16,57	15,46	103,78	622,8

6 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картоф.с макаронными изд.	250	2,05	2,21	17,61	98,51
2.булочка	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3.чай с сахаром	200	0,04		15,05	61,83
4.салат овощной	100	2,4	5,3	14	113
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		13,09	11,03	103,78	568,2

7 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.Каша манная молочная.	210	8,86	4,43	64,07	332,14
2.блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
Всего		18,24	11,64	123,79	673,61
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

7 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. жаркое по домашнему.	250	36,64	16,71	45	477,86
2.блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		47,04	27,41	115,87	906,58

7 день Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. жаркое по домашнему	250	36,64	16,71	45	477,86
2. блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5. салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		47,04	27,41	115,87	906,58

8 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. гречка с соусом	50/150	4,87	6,75	24	231,75
2. тефтеля мясная	70	5,64	6,19	7,45	108,81
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. кисель	200	0,1		29,7	113,8
5. помидор св.	30	1,08	3,04	1,04	26,8
Всего		15,49	16,38	103,17	598,66
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

8 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. гречка с соусом.	200	6,5	9	32	309
2. голень куриная отв.	115	27	5,6		158
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5. салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
6. сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		41,86	22,94	78,72	770,61

8 день Дополнительные обеды 5-9 классов

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. гречка с соусом.	200	6,5	9	32	309
2. голень куриная отв.	115	27	5,6		158
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5. салат из св. овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		38,38	18,51	78,72	716,01

9 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. борщ со сметаной и фасолью	150	0,97	2,89	7,23	58,87
2. булочка	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5. кукуруза консерв. порционно	31	1,24	0,08	2,6	16
Всего		10,89	6,5	86,07	446,6
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

9 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. борщ со сметаной и фасолью	200	1,3	4,82	12,05	98,12
2. булочка	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5. сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
6. гречка с соусом.	200	6,5	9	32	309
7. банан	150	3,75	0,4	54,4	237,49
Всего		21,48	19,47	145,92	847,66

9 день Дополнительные обеды 5-9 классов

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.борщ со сметаной и фасолью	200	1,3	4,82	12,05	98,12
2.булочка	60	4,8	3,12	32,52	177,36
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
Всего		9,98	8,35	88,29	469,85

10 день Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.макарон.изделия с соусом	50/150	5,6	8,25	32,25	235,5
2.голень куриная отв.	115	27	5,6		158
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.кукуруза консерв.порционно	31	1,24	0,08	2,6	16
Всего		37,74	14,33	86,72	478,48
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

10 день Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.макарон. изделия с соусом.	200	7,5	11	43	314
2.голень куриная отв.	115	27	5,6		158
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
6.сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		42,88	24,93	97,87	808,22

10 день Дополнительные обеды 5-9 классов

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.макарон.изделия с соусом.	200	7,5	11	43	314
2.голень куриная отв.	115	27	5,6		158
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.салат из св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		39,4	20,5	97,87	753,62



Утверждаю:
Директор П.И. Борадачева

Меню на период с 5 октября по 9 октября 2020 г

5 октября. Бесплатное питание 1-4 класс.

Наименование	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал
1.рис с соусом	50/150	3,37	8,25	29,25	54
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
4.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
5.салат из моркови	100	1,14	6,08	6,08	84,74
6.печенье	28	1,5	2	15	60
Всего		112,42	27,37	102,83	550,04
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей

имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1.Рис с соусом	50/200	4,5	11	39	72
2.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
3.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
4.салат из моркови	100	1,14	6,06	6,08	84,74
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
6.банан	150	3,75	0,4	54,4	237,49
7.печенье	40	2,4	3,2	24,0	96
Всего		22,2	31,72	175,98	841,53

Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.рис с соусом	200	4,5	11	39	72
2.сосиска отварная	70	6,51	10,64	0,63	124,32
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.компот из сухофруктов	200	0,1		27,27	109,48
5.салат из моркови	100	1,14	6,08	6,08	84,74
итога		16,05	28,12	97,58	508,04

6 октября. Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картофельный с сайрой	200	7,92	2,46	6,03	65,46
2.выпечка/сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
3.чай с сахаром	200	0,04		15,05	61,83
4.сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		25,24	12,79	86,17	537,85
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картофельный с сайрой	250	13,20	4,10	6,7	109,10
2.выпечка /сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.макаронные изделия с соусом	50/200	6,43	5,81	34,29	215,17
6.мясные фрикадельки	50	6,54	9,66	6,74	140,14
Всего		40,05	25,48	131,94	897,24

Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал.
		(в граммах)			
1. суп картофельный с сайрой	200	13,20	4,10	6,7	109,10
2. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4. выпечка /сосиска в тесте/	100	10	5,5	40,49	238,46
Всего		18,08	10,01	90,91	541,93

7 октября Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1. гречка с соусом	50/150	4,87	6,75	24	231,75
2. котлета мясная	80	14	15	6	217
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. кисель	200	0,1		29,7	113,8
5. сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		26,25	26,58	84,3	734,65
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума. дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
		(в граммах)			
1. гречка с соусом	50/200	6,5	9	32	309
2. сарделька отварная	115	10,69	17,48	1,03	204,24
3. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4. салат со свежих овощей	100	1	3,5	3	54,64
5. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,26	117,5
6. сыр порционно	20	3,48	4,43		54,6
Всего		25,55	34,82	79,75	816,85

Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. гречка с соусом.	50/200	6,5	9	32	309
2. котлета мясная	80	14	15	6	217
3. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4. кисель	200	0,1		29,7	113,8
					120
Всего		24,4	24,4	92,3	757,3

8 октября Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	Белки (а граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал
1. суп картоф.с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,05
2. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4. блины со сгущенным молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
5. яблоко	100	0,5		14,12	58,50
Всего		11,75	10,32	84,72	479,02
Молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1. суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,60	98,81
2. блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3. чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4. яблоко	200	1,0		28,25	117
5. хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		12,72	11,11	101,57	557,28

Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.суп картоф.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,60	98,81
2.блины со сгущ.молоком	100	5,5	6,8	16	147,1
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
Всего		11,72	11,1	73,32	440,28

9 октября Бесплатное питание 1-4 классов.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.картофельное пюре с соусом	50/150	3,37	8,25	29,25	54
2.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
3.компот из сухофруктов	200	0,01		27,27	109,48
4.помидор св.порционнo	30	1,08	3,04	1,04	26,8
5.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего		9,85	18,69	85,66	442,78
молоко	200	2,9	2,5	4,8	54

Бесплатное питание детей 5-9 классов из многодетных семей и семей имеющих

Среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, дети на опеке.

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Ккал
	(в граммах)				
1.картофельное пюре с соусом	50/200	4,5	11	39	72
2.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
3.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
4.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
5.салат из свежих овощей	100	1	3,5	3	54,64
Всего		10,88	21,91	89,22	456,01

Дополнительные обеды 5-9 классов.

Наименование	Выход	Белки (в граммах)	жиры	углеводы	Ккал.
1.картофельное пюре с соусом	/50/200	4,5	11	39,0	72
2.хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
3.чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	19,12	76,87
4.салат со св.овощей	100	1	3,5	3	54,64
5.рыба запеченная	75	1,5	7	3,5	135
Всего		10,88	21,91	89,22	456,01