

ООО "АБК - Пэймент"
МЕНЮ на 06.10.2023
МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пятница | | | | | |
| Завтрак (младшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47 |
| Каша кукурузная молочная | 180 | 13,59 | 17,75 | 43,31 | 350 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Батонт нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Итого: 37,55 | 530 | 18,48 | 20,93 | 82,69 | 598,02 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 200/10 | 7,49 | 13,58 | 38,36 | 338,62 |
| Птица тушеная в сметанно-томатном соусе | 50/50 | 10,650 | 11,660 | 3,510 | 166 |
| Макаронные изделия отварные с маслом слив. | 150 | 5,67 | 2,12 | 31,93 | 169,42 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,1 |
| Итого: 77,09 | 703 | 38,03 | 31,56 | 136,4 | 1004,03 |
| Всего: 114,6 | 1217 | 46,94 | 48,25 | 195,06 | 1454,76 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Леченье | 30 | 2,2 | 7,83 | 23,6 | 122 |
| Птица тушеная в сметанно-томатном соусе | 50\50 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| Макаронные изделия(рожки)отварные маслом слив. | 180/3 | 6,640 | 7,600 | 31,780 | 221 |
| Чай с сахаром с лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 11,88 | 59,4 |
| Итого: 78,5 | 553 | 23,46 | 22,5 | 97,18 | 670,66 |
| Завтрак старшие | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,85 | 47 |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 12,27 | 15,35 | 30,74 | 289,51 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Батон нарезной | 50 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| Итого: 60,9 | 550 | 21,87 | 21,86 | 94,3 | 650,02 |
| Обед младшие | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 250/10 | 10,62 | 7,83 | 23,6 | 364,25 |
| Птица тушеная в сметанно-томатном соусе | 50\50 | 11,650 | 11,660 | 3,510 | 166 |
| Макаронные изделия(рожки) с маслом слив. | 180\3 | 6,640 | 7,600 | 31,780 | 221,94 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,07 | 0,72 | 23,76 | 118,8 |
| Итого: 78,5 | 803 | 40,26 | 42,56 | 181,16 | 1291,23 |
| Всего: 119,5 | 1353 | 57,56 | 60,07 | 260,74 | 1818,96 |

Директор школы

Шеф повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.