

ООО "АБК-Пэймент"
МЕНЮ на 09.11.2023 год
столовой общеобразовательной школы №11

четверг

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак (младшие) | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 12,58 | 13,98 | 38,7 | 293,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Итого: | 500 | 18,92 | 19,76 | 86,45 | 561,8 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 8,61 | 12,96 | 26,32 | 271,8 |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 90 | 12,89 | 14,62 | 35,78 | 311,8 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3 | 1,09 | 6,98 | 10,48 | 147,05 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 123,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| Итого: | 115,14 | 703 | 26,41 | 28,26 | 119,42 |
| Всего: | 1203 | 45,33 | 48,02 | 205,87 | 1400,75 |

Завтрак (старшие)

| | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,52 | 4,31 | 14,02 | 105 |
| Каша пшеничная молочная | 250 | 13,58 | 14,98 | 48,5 | 296,41 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Итого: | 550 | 21,92 | 21,86 | 96,22 | 664,11 |

Обед (старшие)

| | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 9,61 | 14,95 | 27,9 | 289,75 |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 100 | 13,22 | 15,14 | 35,32 | 322 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | 3,86 | 7,18 | 22,58 | 178,2 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 123,6 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,07 | 0,37 | 12,47 | 62,37 |
| Итого: | 119,5 | 803 | 32,02 | 33,02 | 140,69 |
| Всего: | 1353 | 53,94 | 54,88 | 236,91 | 1622,28 |

Горячий завтрак (старшие)

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 100 | 13,22 | 15,14 | 35,32 | 322 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | 3,86 | 7,18 | 22,58 | 178,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| Итого: | 79 | 553 | 22,19 | 23,56 | 95,59 |

И.о. директора школы

Синявина М.Р.

Шеф повар

Моравская Л.И.

