

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**13.09.2023 год**  
**столовой общеобразовательной школы №11**

Среда

| Наименование продуктов           | Выход         | Белки       | Жиры         | Угл-ды       | Ккал           |
|----------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак (младшие)</b>         |               |             |              |              |                |
| Фрукты (яблоко)                  | 100           | 0,4         | 0,4          | 9,8          | 47             |
| Сырники из творога с повидлом    | 120/30        | 15,1        | 14,48        | 36,67        | 367,4          |
| Какао с молоком                  | 200           | 0,08        | 4,54         | 10,61        | 38,6           |
| Батон нарезной                   | 50            | 3,76        | 1,74         | 30,84        | 132            |
| <b>Итого:</b>                    | <b>37,55</b>  | <b>500</b>  | <b>18,39</b> | <b>19,05</b> | <b>588,25</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>            |               |             |              |              |                |
| Свекла отварная (дольками)       | 60            | 0,9         | 0,02         | 5,27         | 24,77          |
| Суп картофельный с вермишелью    | 200           | 8,15        | 9,27         | 43,96        | 254,6          |
| Плов из куриной грудки           | 200           | 14,42       | 18,43        | 40,93        | 370,5          |
| Компот из свежих яблок           | 200           | 0,16        | 0,16         | 10,91        | 46,6           |
| Хлеб пшеничный                   | 20            | 1,5         | 0,16         | 9,84         | 47             |
| Хлеб ржаной                      | 20            | 1,32        | 0,24         | 7,92         | 39,6           |
| <b>Итого:</b>                    | <b>77,59</b>  | <b>700</b>  | <b>26,45</b> | <b>28,28</b> | <b>783,07</b>  |
| <b>Всего:</b>                    | <b>115,14</b> | <b>1200</b> | <b>45,79</b> | <b>48,44</b> | <b>1368,07</b> |
| <b>Завтрак (старшие)</b>         |               |             |              |              |                |
| Фрукты (яблоко)                  | 100           | 0,4         | 0,4          | 9,8          | 47             |
| Сырники из творога с повидлом    | 120/30        | 15,1        | 14,48        | 36,67        | 367,4          |
| Какао с молоком                  | 200           | 0,08        | 4,54         | 10,61        | 38,6           |
| Батон нарезной                   | 50            | 3,76        | 1,74         | 30,84        | 132            |
| <b>Итого:</b>                    | <b>40,5</b>   | <b>550</b>  | <b>21,39</b> | <b>22,05</b> | <b>698,25</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>            |               |             |              |              |                |
| Свекла отварная (дольками)       | 100           | 1,5         | 0,03         | 8,78         | 41,28          |
| Суп картофельный с вермишелью    | 250           | 9,15        | 10,27        | 47,46        | 258,25         |
| Плов из куриной грудки           | 250           | 15,42       | 19,43        | 53,43        | 377            |
| Компот из свежих яблок           | 200           | 0,16        | 0,16         | 10,91        | 46,6           |
| Хлеб ржаной                      | 20            | 1,32        | 0,24         | 7,92         | 39,6           |
| <b>Итого:</b>                    | <b>79</b>     | <b>820</b>  | <b>27,55</b> | <b>30,13</b> | <b>762,73</b>  |
| <b>Всего:</b>                    | <b>119,5</b>  | <b>1370</b> | <b>48,94</b> | <b>52,18</b> | <b>1460,98</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b> |               |             |              |              |                |
| Фрукты (яблоко)                  | 100           | 0,4         | 0,4          | 9,8          | 47             |
| Сырники из творога с повидлом    | 120/30        | 15,1        | 14,48        | 36,67        | 367,4          |
| Какао с молоком                  | 200           | 0,08        | 4,54         | 10,61        | 38,6           |
| Хлеб пшеничный                   | 20            | 1,5         | 0,16         | 9,84         | 47             |
| Хлеб ржаной                      | 30            | 1,32        | 0,24         | 7,92         | 39,6           |
| <b>Итого:</b>                    | <b>77,59</b>  | <b>500</b>  | <b>19,18</b> | <b>19,9</b>  | <b>563,1</b>   |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b> |               |             |              |              |                |
| Фрукты (яблоко)                  | 100           | 0,4         | 0,4          | 9,8          | 47             |
| Запеканка из творога с повидлом  | 170/30        | 19,53       | 18,18        | 48,5         | 552,8          |
| Какао с молоком                  | 200           | 0,08        | 4,54         | 10,61        | 38,6           |
| Хлеб пшеничный                   | 25            | 1,87        | 0,2          | 12,3         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                      | 25            | 1,65        | 0,3          | 9,9          | 49,5           |
| <b>Итого:</b>                    | <b>79</b>     | <b>550</b>  | <b>23,53</b> | <b>23,62</b> | <b>706,65</b>  |

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

