

ООО " АБК - Пэймент"
МЕНЮ на 29.11.2023 год
 столовой общеобразовательной школы №11

среда

Наименование продуктов

Завтрак (младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3	14,78	17,48	36,21	375
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	503	19	19,35	79,71	585,05

Обед (младшие)

Суп лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Капуста квашенная (доп гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого: 115,14	700	25,8	26,55	112,96	784,34
Всего:	1203	44,8	45,9	192,67	1369,39

Завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	15,78	18,48	37,21	385,05
Чай с мармеладом	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	550	21,63	21,85	91,14	681,95

Обед (старшие)

Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Плов из куриной грудки	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Капуста квашенная (доп гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
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	800	29,97	31,18	128,08	906,99
Всего:	1350	51,6	53,03	219,22	1588,94

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Чай с мармеладом	200	0,07	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	590	21,42	23,86	96,7	648,73

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

