

ООО "АБК-Пэймент"  
**МЕНЮ на 09.10.2023 год**  
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

**понедельник**

**Завтрак (младшие)**

	Выход	Белки	Жиры	Глиеводы	Ккал
Каша геркулесовая молочная	200	11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>87,88</b>	<b>558,2</b>

**Обед(младшие)**

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1
Сосиски отварные	100	11,62	10,37	10,1	170,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,5</b>	<b>831,6</b>
<b>Всего: 115,1</b>	<b>1203</b>	<b>45,83</b>	<b>46,06</b>	<b>207,3</b>	<b>1390</b>

**Завтрак (старшие)**

Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,9
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100</b>	<b>648,1</b>

**Обед (старшие)**

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Сосиски отварные	100	11,58	10,42	11,23	184,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>33,07</b>	<b>31,61</b>	<b>128,3</b>	<b>920,3</b>
<b>Всего: 119,5</b>	<b>1353</b>	<b>54,94</b>	<b>53,85</b>	<b>228,3</b>	<b>1568</b>

**Горячий завтрак (младшие)**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100	11,62	10,37	10,1	170,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого: 77,59</b>	<b>613</b>	<b>22,71</b>	<b>22,49</b>	<b>91,4</b>	<b>650,4</b>

**Горячий завтрак (старшие)**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100	11,58	10,42	11,23	184,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого: 79</b>	<b>613</b>	<b>22,71</b>	<b>22,49</b>	<b>91,4</b>	<b>650,4</b>

Директор школы

Шеф повар



*Моравская Л.И.*

Михайленко С.О.

Моравская Л.И.