

ООО "АБК - Пэймент"
 МЕНЮ на 04.10.2023 год
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

среда

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
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 сахаром	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 карт лем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Помидоры свежие (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
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 сахаром	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 карт лем	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
Помидоры свежие (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
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 сахаром	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

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

