

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 07.10.2021
 столовой общеобразовательной школы №11

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Сыр (порционно)	10	2,64	2,66		34,33
Бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144
Каша кукурузная молочная	200	20,43	13,8	41,55	372
Чай с сахаром	185\15	0,07		13,7	53
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	300	18,42	19,35	86,31	613
Горячий завтрак (старшие)					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты.с картофелем	250	1,8	7,92	10,33	103,75
Плов с куриными грудками	50\180	16,47	11,62	41,68	344,7
Чай с сахаром	200	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб сельский\белый	20\20	1,32	0,24	7,92	40
Итого:	720	21,31	19,94	83,47	588
Обед (младшие)					
Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,71	4,82	59,58
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,8	6,92	9,6	153,8
Сметана15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2
Плов с куриными грудками	50\150	14,9	9,88	40,2	217,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб сельский\белый	50	3,55	0,5	22,2	108,25
Итого:	770	22,39	22,66	105,06	669,88

Директор

Шеф-повар

