

ООО "АБК-Пэймент"
10.11.2023 год
столовой общеобразовательной школы №11

пятница

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак (младшие) | | | | | |
| 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 |
| Итого: 37,55 | 500 | 18,39 | 19,05 | 79,65 | 588,25 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| 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 |
| Итого: 77,59 | 700 | 26,45 | 28,28 | 118,83 | 783,07 |
| Всего: 115,14 | 1200 | 45,79 | 48,44 | 206,75 | 1368,07 |
| Завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка 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 |
| Итого: 40,5 | 550 | 21,39 | 22,05 | 90,97 | 698,25 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Свекла отварная (дольками) | 100 | 1,5 | 0,03 | 8,78 | 41,28 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 8,15 | 9,27 | 43,96 | 254,6 |
| 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 |
| Итого: 79 | 820 | 27,55 | 30,13 | 128,5 | 762,73 |
| Всего: 119,5 | 1370 | 48,94 | 52,18 | 219,47 | 1460,98 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| 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 |
| Итого: 79 | 550 | 23,53 | 23,62 | 91,11 | 706,65 |

И.о. директора школы

Синявина М.Р.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

