

ООО "АБК - Пэймент"  
**МЕНЮ на 10.01.2024 год**  
 столовой общеобразовательной школы №11

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	150	14,78	17,48	36,21	375
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19,35</b>	<b>79,71</b>	<b>585,05</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
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
Горошек консервированный (доп гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,1
<b>Итого: 119,71</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>26,55</b>	<b>112,96</b>	<b>784,34</b>
<b>Всего:</b>	<b>1203</b>	<b>44,8</b>	<b>45,9</b>	<b>192,67</b>	<b>1369,39</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200	15,78	18,48	37,21	385,05
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>

<b>Обед (старшие)</b>					
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
Горошек консервированный(доп гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	40	2,07	0,37	12,47	62,37
<b>Итого: 124-30</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>51,6</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>

<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
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 и лимоном	187\8\5	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого: 82-20</b>	<b>590</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,7</b>	<b>648,73</b>

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

