

МЕНЮ НА 11.03.2022

столовой общеобразовательной школы №11

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63
Каша пшенная молочная с маслом	200	7,5	10,52	42,2	290,13
Чай с сахаром и лимоном	185\10\5	0,2		13,7	53
Батон высший сорт	60	1,88	0,73	12,85	66
Итого:	500	15,28	15,03	70.19	471,89
Горячий завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гренками	250\10	7,03	9,3	26,45	223,28
Птица тушеная в томатном соусе	50/50	10,550	11,660	5,910	155
Спагетти отварные	180	4,06	0,76	38,86	187,2
Чай с сахаром и лимоном	185\10\5	0,13	0,2	10,21	42
Хлеб дарницкий	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого: 73,5	760	23,09	21,98	91,33	647,00
Обед(младшие)					
Салат из фасоли к\с, кукурузы к\с и огур.солён.	60	1,55	7,03	16,26	160,1
Суп гороховый с гренками	200\10	6,49	6,86	20,36	178,62
Птица тушеная в томат соусе томат.	50/50	10,55	11,66	5,91	155
Спагетти отварные	150	3,8	0,63	32,5	156
Компот из св яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб дарницкий	35	2,5	0,75	14,8	79
Итого: 103,45	770	25,85	26,94	122,71	863,32

Директор

Шеф/повар

