

ООО "АБК-Пэймент"
МЕНЮ на 11.10.2023 год
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

Среда

Наименование продуктов

Завтрак (младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150\5	15,1	14,48	36,67	367,4
Чай с сахаром, с лимоном	187\8\5	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	45	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	37,55	500	18,39	19,05	588,25

Обед (младшие)

Суп картофельный с горохом	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Биточки рыбные	90	14,42	18,43	40,93	370,5
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	77,59	703	26,45	28,28	783,07
Всего:	114,64	1203	45,79	48,44	1368,07

Завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	15,1	14,48	36,67	367,4
Чай с сахаром, с лимоном	187/8/5	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	45	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25

Обед (старшие)

Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Суп картофельный с горохом	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/3	15,42	19,43	53,43	377
Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	803	27,55	30,13	128,5	762,73
Всего:	119,5	1353	48,94	52,18	1460,98

Горячий завтрак (старшие)

Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Чай с сахаром, с лимоном	187/8/5	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	35	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	60-90	550	23,53	23,62	91,11
					706,65

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

