

МЕНЮ на 12.01.2024

столовой общеобразовательной школы №11

пятница

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120\30	13,59	17,75	43,31	350
Чай с сахаром	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батонт нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	500	18,48	20,93	82,69	598,02
Обед (младшие)					
Суп картофельный горохом	200	7,49	13,58	38,36	338,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	10,650	11,660	3,510	166
Каша гречневая вязкая	150	5,67	2,12	31,93	169,42
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого:	700	38,03	31,56	136,4	1004,03
Всего: 119,7	1200	46,94	48,25	195,06	1454,76
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	2,2	7,83	23,6	122
Запеканка из творога с повидлом	200	6,640	7,600	31,780	221
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	11,88	59,4
Итого: 82-20	550	23,46	22,5	97,18	670,66
Завтрак старшие					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	9,85	47
Запеканка из творога с повидлом	200	12,27	15,35	30,74	289,51
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого: 60,9	550	21,87	21,86	94,3	650,02
Обед старшие					
Суп картофельный горохом	250	10,62	7,83	23,6	364,25
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,650	11,660	3,510	166
Каша гречневая вязкая	180	6,640	7,600	31,780	221,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	1,87	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной	40	2,07	0,72	23,76	118,8
	800	40,26	42,56	181,16	1291,23
Всего: 124-30	1350	57,56	60,07	260,74	1818,96

Директор школы

Шеф повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.