

14.01.2022

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	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 смет томатном соусе	50\50	10,550	11,660	5,910	155
Макароньы 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:	760	23,09	21,98	91,33	647,00

Обед(младшие)

Салат из фасоли к\с, кукурузы к\с, и огур. солен.	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 смет т. томат	50\50	10,55	11,66	5,91	155
Макароньы 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:	770	25,85	26,94	122,71	863,32

Директор

Шеф/повар

