

ООО "АБК-Пэймент"  
МЕНЮ на 15.01.2024 год

Столовой общеобразовательной школы №11

понедельник

Завтрак (младшие)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная	200	11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Булочка сдобная	50	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	60	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,81</b>	<b>18,77</b>	<b>87,88</b>	<b>558,18</b>

Обед(младшие)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1
Биточки рыбные	90	10,68	8,58	16,2	170,42
Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,45</b>	<b>831,62</b>
<b>Всего: 119,71</b>	<b>1203</b>	<b>45,83</b>	<b>46,06</b>	<b>207,33</b>	<b>1389,8</b>

Завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшеничная молочная	240\3	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100,02</b>	<b>648,11</b>

Обед (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Биточки рыбные в молочном соусе	90\20	11,58	10,42	11,23	184,92
Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>33,07</b>	<b>31,61</b>	<b>128,25</b>	<b>920,28</b>
<b>Всего: 124,3</b>	<b>1353</b>	<b>54,94</b>	<b>53,85</b>	<b>228,27</b>	<b>1568,39</b>

Горячий завтрак (старшие)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с соусом молочным	90\20	11,58	10,42	11,23	184,92
Макароны отварные с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20	1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого: 82-20</b>	<b>613</b>	<b>22,71</b>	<b>22,49</b>	<b>91,4</b>	<b>650,36</b>

Директор школы

 Михайленко С.О.

Шеф повар

 Моравская Л.И.  
