

ООО "АБК-Пэймент"
МЕНЮ на 17.01.2024 год
 столовой общеобразовательной школы №11

среда

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150\5	6,4	3,9	11,8	147
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	45	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	18,66	20,27	85,84	582,9
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200\5	8,15	9,27	43,96	254,6
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	14,42	18,43	40,93	370,5
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150\3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	27,62	26,77	122	856,8
Всего: 119,71	1203	42,79	42,51	136,81	1303,52
Завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого: 40,5	550	22,02	22,06	92,71	706,58
Обед (старшие)					
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Суп гороховый с гречками	250\7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180\3	5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	800	31,97	31,01	138,92	992,86
Всего: 124,3	1350	49,86	49,84	218,31	1511,38
Горячий завтрак (старшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180\3	5,52	8,19	24,67	194,4
Икра кабачковая (доп гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого: 82-20	553	21,74	22,93	94,86	650,3



Директор школы  Михайленко С.О.
Шеф-повар  Моравская Л.И.