

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 22.11.2021
 столовой общеобразовательной школы №11

Горячий завтрак (младшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Каша геркулесовая молочная	200	6,28	7,55	25,6	195
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	60	1,88	0,73	12,85	66
Печенье весовое	40				
Итого:	500	20,06	18,83	87,77	597,1

Горячий завтрак(младшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Рассольник домашний со сметаной	200\10	0,4	0,4	9,8	47
Салат из зеленого горошка к\с	60	12,12	7,76	14,6	178
Курица запеченная	100	6,62	5,42	31,73	202,14
Рис отварной с маслом сливоч.	150\3	0,2	0	13,7	53
Сок фруктовый(разливной)	200	2,5	0,75	14,8	79
Хлеб дарницкий	40				
Итого:	808	21,5	22,52	89,4	634

Обед(старшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Гуляш из говядины	10	1,8	3,12	3,76	50,16
Рис отварной с маслом сливоч	50\50	10,98	6,98	13,21	160,2
Кофейный напиток с молоком	180\3	5,62	11,27	34,13	244,8
Хлеб белый/хлеб сельский	200	0,2		13,7	53
Хлеб белый/хлеб сельский	30\40	2,5	0,75	14,8	79
Итого:	553	21,5	22,52	89,4	634

Директор

ШЕФ/ПОВАР

