

ООО "АБК-Пэймент"  
 Меню на 31.01.2022  
 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				
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,06</b>	<b>18,83</b>	<b>87,77</b>	<b>597,1</b>

Горячий завтрак(младшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Рассольник домашний со сметаной	250\5	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				
<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>21,5</b>	<b>22,52</b>	<b>89,4</b>	<b>634</b>

Обед(старшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Курица запеченная	100	10,98	6,98	13,21	160,2
Рис отварной с маслом сливоч	180\3	5,62	11,27	34,13	244,8
Кофейный напиток с молоком	200	0,2		13,7	53
Хлеб белый/хлеб сельский	20\20	2,5	0,75	14,8	79
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,5</b>	<b>22,52</b>	<b>89,4</b>	<b>634</b>

Директор

ШЕФ/ПОВАР

