

ООО "АБК-Пэймент"  
**МЕНЮ на 13.10.2023 год**  
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

**Среда**

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>37,55</b>	<b>500</b>	<b>18,39</b>	<b>19,05</b>	<b>79,65</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Свекла отварная (дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>77,59</b>	<b>700</b>	<b>26,45</b>	<b>28,28</b>	<b>118,83</b>
<b>Всего:</b>	<b>115,14</b>	<b>1200</b>	<b>45,79</b>	<b>48,44</b>	<b>206,75</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,1	14,48	36,67	367,4
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>40,5</b>	<b>550</b>	<b>21,39</b>	<b>22,05</b>	<b>90,97</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Свекла отварная (дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28
Суп картофельный с вермишелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>820</b>	<b>27,55</b>	<b>30,13</b>	<b>128,5</b>
<b>Всего:</b>	<b>119,5</b>	<b>1370</b>	<b>48,94</b>	<b>52,18</b>	<b>219,47</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	120/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>550</b>	<b>23,53</b>	<b>23,62</b>	<b>91,11</b>

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

