

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 04.10.2021
 столовой общеобразовательной школы №11

Горячий завтрак (младшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Масло сливочное порциями	15	3,95	3,99		
Каша геркулесовая молочная	200	6,28	7,55	25,6	195
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	55	1,88	0,73	12,85	66
Печенье весовое	30				
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 моркови с сахаром	60	12,12	7,76	14,6	178
Биточки рыбные	90	6,62	5,42	31,73	202,14
Картофельное пюре с маслом	150\5	0,2	0	13,7	53
Компот из свежих яблок	200	2,5	0,75	14,8	79
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	35				
Итого:	650	21,5	22,52	89,4	634

Обед(старшие)	Выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
Апельсин	100	2	4,9	12,7	104
Масло сливочное(порциями)	10	1,8	3,12	3,76	50,16
Биточки рыбные	100	10,98	6,98	13,21	160,2
Пюре картофельное	200	5,62	11,27	34,13	244,8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		13,7	53
Хлеб белый/хлеб сельский	60/60	2,5	0,75	14,8	79
Итого:	737	21,5	22,52	89,4	634

Директор

ШЕФ/ПОВАР

