

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 23.09.2021

столовой общеобразовательной школы №11

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,64 | 2,66 | | 34,33 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144 |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 20,43 | 13,8 | 41,55 | 372 |
| Чай с сахаром | 185\15 | 0,07 | | 13,7 | 53 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Итого: | 300 | 18,42 | 19,35 | 86,31 | 613 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Борщ из свежей капусты.с картофелем | 250 | 1,8 | 7,92 | 10,33 | 103,75 |
| Плов с куриными грудками | 50\180 | 16,47 | 11,62 | 41,68 | 344,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб сельский\белый | 20\20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 40 |
| Итого: | 720 | 21,31 | 19,94 | 83,47 | 588 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,72 | 3,71 | 4,82 | 59,58 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,8 | 6,92 | 9,6 | 153,8 |
| Сметана15% | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 |
| Плов с куриными грудками | 50\150 | 14,9 | 9,88 | 40,2 | 217,5 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| Хлеб сельский\белый | 50 | 3,55 | 0,5 | 22,2 | 108,25 |
| Итого: | 770 | 22,39 | 22,66 | 105,06 | 669,88 |

Директор

Шеф/повар

