

ООО "АБК-Пэймент"
МЕНЮ на 23.10.2023 год
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

понедельник

Завтрак (младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша геркулесовая молочная	200	11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
Итого:	500	18,81	18,77	87,88	558,18

Обед(младшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,1
Тефтели говяжьи	90	11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4,9	7,69	45,56	265,3
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	703	27,02	27,29	119,45	831,62
Всего: 115,14	1203	45,83	46,06	207,33	1389,8

Завтрак (старшие)

Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
Итого:	550	21,87	22,24	100,02	648,11

Обед (старшие)

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,1
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	803	33,07	31,61	128,25	920,28
Всего: 119,5	1353	54,94	53,85	228,27	1568,39

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,3
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого:	79	613	22,71	22,49	91,4
					650,36

Директор школы

Шеф повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.