

ООО "АБК-Пэймент"
МЕНЮ на 12.10.2023 год
 МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

четверг

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	18,92	19,76	86,45	561,8

Обед (младшие)						
Щи из свежей капусты с катюфелем	200	8,61	12,96	26,32	271,8	
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	14,62	35,78	311,8	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого:	115,1	703	26,41	28,26	119,42	838,95
Всего:	1203	45,33	48,02	205,87	1400,8	

Завтрак (старшие)					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	250	13,58	14,98	48,5	296,41
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550	21,92	21,86	96,22	664,11

Обед (старшие)						
Щи из свежей капусты с катюфелем	250	9,61	14,95	27,9	289,75	
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	119,5	803	32,02	33,02	140,69	958,17
Всего:	1353	53,94	54,88	236,91	1622,3	

Горячий завтрак (старшие)						
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	8	32	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	79	553	22,19	23,56	95,59	710,9

Директор школы

Михайленко С.О.

Шеф повар

Моравская Л.И.

