



МЕНЮ

Столовая СОШ №11

на 08 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Овощи свежие (огурцы) порционно	010	0.07	0.01	0.19	1
Жаркое "Рябушка" с зеленью	200/2	14.15	14.5	20.45	273
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	032	2.3	0.78	15.39	80
Булочка Домашняя	050	3.52	6.45	27.99	185
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	22	79	596

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	010	0.07	0.01	0.19	1
Жаркое "Рябушка" с зеленью	200/2	14.15	14.5	20.45	273
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный ржаной	030	2.13	0.36	15.3	66
Шафран с яблоками	075	3.9	7.82	35.14	228
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	20	23	86	625

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Биточки "Курочка Ряба"	100	19.24	16.12	7.02	267
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.57
Булочка "Маковка"	050	3.79	7.16	26.74	188
Итого по меню Комплекс №2	67-20	36	32	115	906

Меню: Комплекс №3

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.84	5.48	10.52	109
Плов из говядины	220	15.98	16.58	42.87	395
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Батон	038	2.74	0.92	18.28	95
Итого по меню Комплекс №3	67-20	21	23	88	664

Меню: Комплекс №4

Дополнительное питание

Каша гречневая вязкая	100	3.01	3.69	14.76	105
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	4	40	217

Зав.производством:

Калькулятор: