



# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 3 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

ТТК	БЛЮДО состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб
	<b>ЗАВТРАК 75-00</b>						
250	Творожно-банановое суфле	89,9	10,7	6,86	20,96	185,79	45-69
152	Сгущенное молоко( соус)	10	0,68	0,75	5,05	28,75	4-68
302	Каша пшеничная молочная	150	8,05	9,25	41,41	278,96	18-31
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
	<b>ОБЕД 112-50</b>						
13	Салат из свежей капусты	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	6-05
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	15-36
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароньы отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	8-71
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 75-00 (тжс,многодетные,малообеспеченные)</b>						
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароньы отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	61	5,23	2,33	35,60	183,55	4-14
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 1-4 кл 133-44</b>						
13	Салат из свежей капусты	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	6-05
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	15-36
197	Окорочк куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
239	Котлэта куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароньы отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	8-71
302	Сдоба с вареной сгущеной	104	8,22	5,82	55,12	310,96	15-71
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23
	<b>ПРОДЛЕНКА 60-00</b>						
302	Каша пшеничная молочная	200/5	8,05	9,25	41,41	278,96	24-41
16	Ватрушка с картофелем	100	2,7	9,6	10,5	140	28-44
2	Батон школьный	62,08	5,33	2,37	36,23	186,80	4-23
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 5-9кл 146-00							
13	Салат из свежей капусты	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	6-05
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	15-36
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	8-71
302	Каша пшенная молочная	150/5	6,04	6,94	31,06	209,22	18-31
779	Булочка молочная	69	6,49	1,66	35,88	190,44	6-56
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 160-00							
13	Салат из свежей капусты	78,7	1,20	3,92	8,65	71,04	6-05
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	15-36
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
153	Компот из сухофруктов	200	1,22	0,07	34,54	130,71	8-71
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
30	Слойка с сахаром	104	39,94	16,36	53,11	518,61	44-58
Спорт.завтрак							
302	Каша пшенная молочная	200/5	8,05	9,25	41,41	278,96	24-41
738	Пирожок печеный с капуст.и мясом	75	6,2	3,7	49,0	254	19-30
2	Батон школьный	20	1,72	0,76	11,67	60,18	0-87
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
КОМПЛЕКС 100-00							
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	15-36
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
2	Батон школьный	40,22	3,45	1,54	23,47	121,02	2-74

Директор  ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством ГЛЕБОВА С.В.





# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 3 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

ТТК	<u>БЛЮДО</u> состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб
	<b>САЛАТЫ</b>						
39	Салат из морской капусты с яйцом	80	3,2	8,9	0,5	95	43-46
13	Салат из свежей капусты	100	1,52	4,98	10,99	90,29	7-69
	<b>ПЕРВОЕ</b>						
138	Суп картофельный с горохом	250/12,5	8,67	5,92	21,00	167,11	26-40
	<b>ГАРНИРЫ</b>						
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
522	Картофель запеченый	150	2,7	9,3	21,5	187	13-97
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	13-91
511	Рис отварной	150	2,5	4,0	25,2	149	20-01
	<b>ВТОРЫЕ</b>						
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
381	Рыба по-русски	200	19,0	8,2	26,5	255	95-17
102	Отбивная из кур.филе с помидорами	75/25	18,8	23,1	3,8	300	86-47
64	Печень по-страгоновски	50/50	15,2	21,8	3,02	270	42-42
	<b>ВЫПЕЧКА</b>						
747	Сосиска в тесте	1/50	9,3	9,5	28,23	240	39-08
738	Пирожок с мясом	75	9,9	3,8	243	175	31-41
56	Рогалик с маком	100	9,1	11,0	52,7	353	15-85
221	Сдоба с вареной сгущенкой	100	7,9	5,6	53,0	299	15-14

Директор \_\_\_\_\_ ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством \_\_\_\_\_ ГЛЕБОВА С.В.

