



# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 7 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

ТТК	<i>БЛЮДО</i> <i>состав</i>	<i>ВЫХОД</i> <i>гр.</i>	<i>БЕЛКИ</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>	<i>ЭНЕРГЕТ-Я</i> <i>ЦЕННОСТЬ</i> <i>ккал</i>	<i>ЦЕНА,</i> <i>руб</i>
	<b>ЗАВТРАК 75-00</b>						
2	Салат из свежих помид.с раст.м.	89,4	0,93	4,54	5,59	61,81	19-90
270	Котлета Московская(свинина,говядина)	50	1,68	5,23	6,70	80,40	32-56
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	13-91
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23
	<b>ОБЕД 112-50</b>						
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	15-18
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19-53
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	5-16
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 75-00</b> (тжс,многодетные,малообеспеченные)						
2	Салат из свежих помид.с раст.м.	89,4	0,93	4,54	5,59	61,81	19-90
270	Котлета Московская(свинина,говядина)	50	1,68	5,23	6,70	80,40	32-56
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	13-91
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 1-4 кл 133-44</b>						
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	15-18
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19-53
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	5-16
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
695	Ватрушка с творогом	75	9,8	2,5	26,7	173	18-02
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	<b>ПРОДЛЕНКА 60-00</b>						
302	Каша манная молочная	200/5	7,23	7,03	40,76	253,3	24-73
16	Ватрушка с картофелем	100	2,7	9,6	10,5	140	28-44
2	Батон школьный	57,4	4,92	2,19	33,50	172,72	3-91
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92



БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 5-9кл 146-00							
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	15-18
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19-53
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	5-16
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
302	Каша манная молочная	150/5	5,3	5,1	27,5	180	18-55
770	Булочка Дорожная	100	6,8	4,0	51,8	276	9-32
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
2	Батон школьный	39,77	3,41	1,52	23,21	119,67	2-71
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 160-00							
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	15-18
197	Окорочок куриный ( 1 блюдо)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
173	Каша вязкая пшеничная	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19-53
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	5-16
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23
161	Слойка с вареной сгущенкой	84	30,24	12,32	33,15	365,12	42-27
Спорт.завтрак							
302	Каша манная молочная	200/5	7,23	7,03	40,76	253,3	24-73
2	Батон школьный	32,73	2,81	1,25	19,1	98,48	2-23
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-97
738	Пирожок печеный с яйцом	75	7,0	6,4	24,1	186	16-88
КОМПЛЕКС 100-00							
56	Суп из овощей	200	1,55	3,09	9,74	70,55	15-18
77	Котлета Здоровье(свинина)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
510	Каша гречневая вязкая	170	5,07	5,60	26,38	169,41	15-76
2	Батон школьный	75,9	6,51	2,89	44,29	228,36	5-16
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-23

Директор \_\_\_\_\_ ВАРЛАМОВА Е.В.

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







# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 7 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

ТТК	<u>БЛЮДО</u> <i>состав</i>	<i>ВЫХОД</i> <i>гр.</i>	<i>БЕЛКИ</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>	<i>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ</i> <i>ЦЕННОСТЬ</i> <i>ккал</i>	<i>ЦЕНА,</i> <i>руб</i>
	<b>САЛАТЫ</b>						
2	Салат из свеж.помидор с раст.маслом	100	1,0	5,1	3,8	69	22-26
107	Салат «Остренькие крабы» (краб.п,яйцо,помид.)	100	4,0	11,9	1,8	131	38-96
	<b>ПЕРВОЕ</b>						
56	Суп из овощей с зеленым горошком	250/12,5/10	5,8	5,64	10,3	118,1	33-74
	<b>ВТОРОЕ</b>						
102	Отбивная из кур.филе с помидоркой	75/30	18,8	23,1	3,8	300	86-47
77	Котлета Здоровье(свинина,морк.)	90	11,72	20,20	4,93	247,62	58-67
270	Котлета Московская (свин,гов.)	50	1,68	5,23	6,70	80,40	32-56
378	Рыба с луком ( горбуша)	50/15	9,9	3,0	4,1	85	82-78
217	Запеканка из печени (кур.печень,рис)	150	19,4	13,4	34,43	343,0	60-45
	<b>ГАРНИРЫ</b>						
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	16-64
97	Макароны отварные	150	36,3	28,0	222,2	332	20-73
173	Каша пшеничная вязкая	150	4,28	8,56	31,76	219,27	19-53
518	Картофель отварной	150	3,0	4,9	24,5	161	20-92
	<b>ВЫПЕЧКА</b>						
747	Сосиска в тесте	1/50	9,3	9,5	28,23	240	39-08
16	Ватрушка с картофелем	100	2,7	9,6	10,5	140	28-44
695	Ватрушка с творогом	75	9,8	2,5	26,7	173	18-00
161	Слойка с вареной сгущенкой	75	27,0	11,0	29,6	326	37-83

Директор \_\_\_\_\_ ВАРЛАМОВА Е.В.

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

