



# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 10 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

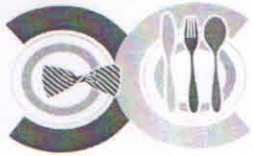
ТТК	БЛЮДО состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб
	<b>ЗАВТРАК 75-00</b>						
1	Салат из свежих огурцов	69,9	0,44	5,46	2,49	59,54	15-36
77	Котлета Здоровье (свинина)	50	6,51	11,22	2,74	137,56	32-59
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-40
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	<b>ОБЕД 112-50</b>						
13	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	7-69
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	15-33
197	Окорочок курин.(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
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-79
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	4-52
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 75-00 (тжс,многодетные,малообеспеченные)</b>						
1	Салат из свежих огурцов	69,9	0,44	5,46	2,49	59,54	15-36
77	Котлета Здоровье (свинина)	50	6,51	11,22	2,74	137,56	32-59
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
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 с раст.маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	7-69
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	15-33
197	Окорочок курин.(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
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-79
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	4-52
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
18	Плюшка Московская с маком	104	9,88	13,10	67,58	433,68	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 рисовая молочная	200/5	5,7	6,8	39,6	246	28-85
76	Рулетик с маком	80,3	5,62	14,61	38,06	308,35	22-52
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

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 5-9кл 146-00							
13	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	7-69
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	15-33
197	Окорочок курин.(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
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-79
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	4-52
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
302	Каша рисовая молочная	150/5	4,28	5,1	29,7	184,5	21-64
770	Булочка Дорожная	100	6,8	4,0	51,8	276	8-94
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 160-00							
13	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	1,52	4,98	10,99	90,29	7-69
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	15-33
197	Окорочок курин.(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
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-79
2	Батон школьный	66,5	5,70	2,54	38,80	200,04	4-52
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
416	Ватрушка с сыром	106	12,72	13,14	28,83	290,44	42-27
Спорт.завтрак							
302	Каша рисовая молочная	200/5	5,7	6,8	39,6	246	28-85
741	Ватрушка с повидлом	81	4,75	4,54	50,02	241,92	12-57
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
2	Батон школьный	46,38	3,98	1,77	27,07	139,56	3-16
КОМПЛЕКС 100-00							
48	Суп Крестьянский с крупой	250	1,91	3,86	14,73	99,02	15-33
197	Окорочок курин.(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
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-50
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92

Директор \_\_\_\_\_ ВАРЛАМОВА Е.В.

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





# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 10 » ОКТЯБРЯ 2024 г.

ТТК	БЛЮДО состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб
	<b>САЛАТЫ</b>						
110	Салат «Экспресс» (краб.п,п/к,кукуруз,яйцо,картоф,морк,св.ог)	100	5,2	16,3	5,1	189	39-13
1	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,80	2,7	85	21-97
13	Салат из свежей капусты	100	1,5	4,,5	8,5	83	7-69
	<b>ПЕРВОЕ</b>						
48	Суп Крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,7	7,34	13,4	118,1	28-21
	<b>ВТОРОЕ</b>						
77	Котлета Здоровье (свинина)	50	6,51	11,22	2,74	137,56	32-59
239	Котлета куриная	90	15,49	5,79	17,83	184,03	47-21
102	Отбивная из кур.филе с помид.	75/30	18,8	23,1	3,8	300	86-47
64	Печень по-страгоновски	50/50	15,2	21,8	3,02	270,0	42-42
148	Рыба в омлете	95	17,4	10,8	5,2	188	108-75
	<b>ГАРНИРЫ</b>						
97	Макароньы отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	20-73
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	23-79
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	13-91
	<b>ВЫПЕЧКА</b>						
161	Слойка с вареной сгущенкой	75	27,0	11,0	29,6	326	37-83
18	Плюшка Московская с маком	100	9,5	12,6	64,98	417	15-21
747	Сосиска в тесте	1/50	9,3	9,5	28,23	240	39-08
739	Слойка с изюмом	75	4,0	16,6	23,44	261	30-13
738	Пирожок с мясом и рисом	75	8,9	4,0	25,81	179	26-48

Директор  ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством  ГЛЕБОВА С.В.

