



# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 12 » АПРЕЛЯ 2024 г.

ТТК	БЛЮДО состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб.
	<b>ЗАВТРАК 72-00</b>						
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	19-84
112	Омлет натуральный	77,43	6,77	7,94	1,69	105,12	38-07
147	Чай со сгущ.молоком	200	1,47	1,47	14,27	73,35	10-55
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-54
	<b>ОБЕД 108-00</b>						
132	Рассольник Ленинградский	210	1,82	3,34	14,45	93,64	14-02
197	Окороч.куриный ( 1 бл.)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	1-80
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	89,13	7,64	3,40	52,02	268,20	6-31
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	15-21
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 72-00 (тжс,многодетные,малообеспеченные)</b>						
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	26	2,23	0,99	15,17	78,23	1-83
147	Чай со сгущ.молоком	200	1,47	1,47	14,27	73,35	10-55
	<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 1-4 кл 128-12</b>						
132	Рассольник Ленинградский	210	1,82	3,34	14,45	93,64	14-02
197	Окороч.куриный ( 1 бл.)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	1-80
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	89,13	7,64	3,40	52,02	268,20	6-31
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	15-21
302	Каша овсяная молочная	150/5	6,74	7,73	33,17	223,96	14-88
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	3-00
2	Батон школьный	32	2,75	1,22	12,84	96,29	2-24
	<b>ПРОДЛЕНКА 50-00</b>						
302	Каша овсяная молочная	200	8,99	10,31	44,23	298,62	19-84
741	Ватрушка с повидлом	117,55	6,90	6,58	65,48	351,08	21-00
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-54
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-62

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 5-9кл 140-17							
132	Рассольник Ленинградский	210	1,82	3,34	14,45	93,64	14-02
197	Окороч.куриный ( 1 бл.)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	1-80
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	89,13	7,64	3,40	52,02	268,20	6-31
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	15-21
302	Каша овсяная молочная	150/5	6,74	7,73	33,17	223,96	14-88
770	Булочка Дорожная	100	6,8	4,0	51,8	276	8-13
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-62
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-54
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 150-00							
132	Рассольник Ленинградский	210	1,82	3,34	14,45	93,64	14-02
197	Окороч.куриный ( 1 бл.)	12,5	3,60	1,74	0,00	30,10	11-04
252	Сметана	5	0,12	0,98	0,17	10,06	1-80
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	89,13	7,64	3,40	52,02	268,20	6-31
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	15-21
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	3-00
177	Сочни с творогом	92	10,21	10,95	33,65	276	39-00
КОМПЛЕКС 90-00							
29	Салат картоф.с соленым огурцом	82	1,23	5,58	7,95	87,74	11-63
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-54
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	23,86	91,82	15-21

Директор

ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством

ГЛЕБОВА С.В.





# МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 12 » АПРЕЛЯ 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 ЦЕННОСТЬ</i> <i>ккал</i>	<i>ЦЕНА</i> <i>руб</i>
<b>САЛАТЫ</b>							
1	Салат из св.огурцов	100	0,6	7,8	2,7	85	42-23
13	Сельдь под шубой	100	6,0	19,3	6,1	222	30-93
108	Салат «Татьяна» (морск, краб. п, св.ог, яйц)	100	2,6	8,4	1,0	90	48-37
<b>СУПА</b>							
132	Рассольник Ленинградский	250/12,5/10	6,04	7,7	15,74	131,22	31-34
<b>ВТОРЫЕ</b>							
492	Плов из птицы ( филе)	50/100	10,2	12,58	26,3	258	65-39
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	13,85	10,05	12,99	197,54	41-86
80	Мясо по-Албански (кур. филе, помид)	75	14,2	6,0	2,35	121,0	69-51
164	Рыба запеченная с помидорами	50/25	15,1	11,4	2,9	176	51-56
<b>ГАРНИРЫ</b>							
97	Макароны отварные	150	5,45	4,23	35,10	199,76	17-76
518	Картофель отварной	150	3,0	4,9	24,5	161	16-77
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	10-53
		150					
<b>ВЫПЕЧКА</b>							
738	Пирожок с мясом	75	9,9	3,8	24,3	175	32-10
182	Коржик молочный	75	4,9	8,5	46,1	282	18-19
96	Эчпочмак	100	9,0	9,1	27,1	232	29-43
161	Слойка с вареной сгущенкой	75	27,0	11,0	29,6	326	38-12

Директор

ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством

ГЛЕБОВА С.В.

