



МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 26 » НОЯБРЯ 2024 г.

ТТК	БЛЮДО состав	ВЫХОД гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	ЦЕНА, руб
	ЗАВТРАК 75-00						
37	Салат из сыр.ов . (св.кап,помид,огур,морк.)	71,2	0,79	7,06	3,73	79,72	14-14
239	Котлета куриная	50	8,61	3,21	9,90	102,24	26-41
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	28-08
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	ОБЕД 112-50						
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	17-68
76	Котлета Загадка (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	23-81
2	Батон школьный	88,4	7,58	3,37	51,59	266,00	6-10
153	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,07	34,54	130,71	8-71
	БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 75-00 (тжс,многодетные,малообеспеченные)						
37	Салат из сыр.ов . (св.кап,помид,огур,морк.)	71,2	0,79	7,06	3,73	79,72	14-14
239	Котлета куриная	50	8,61	3,21	9,90	102,24	26-41
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	28-08
2	Батон школьный	50	4,29	1,91	29,18	150,45	3-45
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 1-4 кл 133-44						
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	17-68
76	Котлета Загадка (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	23-81
2	Батон школьный	88,4	7,58	3,37	51,59	266,00	6-10
153	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,07	34,54	130,71	8-71
413	Ватрушка наливная	64	6,84	10,55	36,79	275,2	18-02
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92
	ПРОДЛЕНКА 60-00						
173	Каша пшеничная молочная	200/5	7,9	10,0	40,8	290	34-30
165	Кокрок с картофелем	69	3,92	7,10	21,59	170,43	21-06
2	Батон школьный	25	2,14	0,95	14,59	75,22	1-72
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,76	53,23	2-92

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ с 5-9кл 146-00							
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	17-68
76	Котлета Загадка (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	23-81
2	Батон школьный	88,4	7,58	3,37	51,59	266,00	6-10
153	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,07	34,54	130,71	8-71
173	Каша пшеничная молочная	150/5	5,92	7,50	30,6	217,5	25-73
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-31
2	Батон школьный	36	3,08	1,37	21,01	108,32	2-46
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ 160-00							
138	Суп картофельный с горохом	250	5,07	4,18	21,00	137,01	17-68
76	Котлета Загадка (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	23-81
2	Батон школьный	89,4	7,66	3,41	52,17	269,01	6-17
153	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,07	34,54	130,71	8-71
147	Чай с молоком	200	1,55	1,14	14,94	77,03	8-28
747	Сосиска в тесте	1/50	9,3	9,5	28,23	240	39-15
Спорт.питание							
173	Каша пшеничная молочная	150/5	5,92	7,50	30,6	217,5	25-73
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	14,07	55,70	5-31
2	Батон школьный	35,22	3,02	1,34	20,55	105,97	2-43
18	Плюшка Московская	100	9,5	12,6	64,98	417	14-03
КОМПЛЕКС 100-00							
76	Котлета Загадка (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
92	Картофельное пюре	170	3,50	6,02	24,46	164,72	31-82
2	Батон школьный	48	4,12	1,84	28,01	144,43	3-27
153	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,07	34,54	130,71	8-71



Директор

ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством

ГЛЕБОВА С.В.





МЕНЮ

ООО «Экспресс-сервис»

Столовая МБОУ «СОШ № 28»

Дата « 26 » НОЯБРЯ 2024 г.

ТТК	<u>БЛЮДО</u> состав	<u>ВЫХОД</u> гр.	<u>БЕЛКИ</u>	<u>ЖИРЫ</u>	<u>УГЛЕВОДЫ</u>	<u>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</u> ккал	<u>ЦЕНА</u> руб.
	САЛАТЫ						
2	Салат из св.помидор с раст.маслом	100	1,0	5,1	3,8	69,00	28-67
28	Салат «Мимоза»	100	9,2	20,7	4,13	242	42-32
37	Салат из сыр.овощей (св.кап,помид,огур.)	100	2,2	11,2	3,4	122	19-85
	ПЕРВОЕ						
138	Суп картофельный с горохом	250/12,5	8,67	5,92	21,00	167,11	28-72
	ВТОРОЕ						
76	Котлета «Загадка» (свин,карт.)	90	11,43	22,35	10,21	286,74	56-20
80	Мясо по-албански (кур.филе,помид.)	75	12,5	13,9	2,4	185	55-34
239	Котлета куриная	50	8,61	3,21	9,90	102,24	26-41
430	Печень запеченая с луком	50/10	12,7	8,7	3,99	146,00	36-94
381	Рыба по-русски	200	19,0	8,2	26,5	255	99-56
	ГАРНИРЫ						
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,31	21,58	145,34	28-08
534	Капуста тушеная	150	3,36	4,03	17,08	110,61	23-81
97	Макароны отварные	150	36,3	28,0	222,2	332	22-23
510	Каша гречневая вязкая	150	4,47	4,94	23,28	149,48	15-94
	ВЫПЕЧКА						
747	Сосиска в тесте	1/50	9,3	9,5	28,23	240	39-15
18	Плюшка Московская с маком	100	9,5	12,6	64,98	417	15-66
416	Ватрушка с сыром	100	12,0	12,4	27,2	274	40-17
161	Слойка с вареной сгущенкой	75	27,0	11,0	29,6	326	37-83

Директор

ВАРЛАМОВА Е.В.

Зав. производством

ГЛЕБОВА С.В.

