

ООО "АБК-Пэймент"

19.03.2026 год

столовой общеобразовательной школы №9

четверг

Наименование продуктов

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак (младшие)

Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Омлет натуральный	50	4,7	8,27	0,14	31,5
Каша кукурузная молочная	155	6,94	7,95	26,3	236,73
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	75	5,63	2,6	46,25	198
Итого:	500	18,85	20,28	79,62	559,91

Обед (младшие)

Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9	
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25	7,38	8,98	22,95	190,2	
Пюре картофельное	180	5,7	8,3	14,9	189	
Свекла отварная (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	139,01	820	26,7	27,72	112,71	829,94
Всего:		1320	45,55	48	192,33	1389,85

Горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная (доп.гарнир)	50	0,7	3	4,13	46,4	
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25	7,38	8,98	22,95	190,2	
Пюре картофельное	200	7,9	14,47	47,9	324	
Чай с сахаром с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	93,71	585	21,57	21,9	93,12	669,47

Дополнительное питание (старшие)

Омлет натуральный	50	4,7	8,27	0,14	31,5	
Каша кукурузная молочная	185	8,32	9,54	31,56	284	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
Итого:	141,56	475	17,02	18,97	72,46	505,1
Всего:		1065	38,86	40,87	164,4	1151,32

Директор школы

Мухаметзянова А.И.

Шеф повар

Зайнутдинова С.В.

