

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«ФАБРИКА СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

г. Белгород, ул. Попова, д. 36, тел. 34-08-57

ИНН 3123453824, КПП 312301001, ОГРН 1193123011729

Меню школьника на 11.01.2021 г. шк. №

Калорийность на 100 г		Выход, г			
		б	ж	у	Ккал
Завтрак					
Запеканка из творога с повидлом	90/10	14,6	5,0	24,0	244,3
Яйца вареные	40	12,70	10,15	0,70	144,95
Хлеб пшеничный	20	7,7	0,7	49,3	235,0
Чай б/с и	200	0,1	0,0	0,0	0,4
Мед порц.	10	0,0	82,4	0,3	330,8
или					
Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	7,50	30,23
Молоко 3,2%	200	2,9	3,2	4,7	60,9
Итого за завтрак:		53-63			
Обед					
Салат из свежих помидоров с луком	60	1,1	6,1	4,7	79,1
или					
Огурец свежий/ огурец соленый	60	0,8	0,1	2,5	14,1
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	0,7	2,0	3,2	35,9
или					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	0,7	2,0	4,4	41,5
Мясо тушеное (филе)	90/30	35	7,0	3,3	224,0
Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	17,63	112,32
или					
Пельмени отварные (из п/ф) с маслом сливочным	200/5	7,5	21,2	17,6	279
Чай «Каркаде»	200	0,0	0,01	7,54	30,2
Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный	20	7,7	0,7	49,3	235,0
Хлеб ржано-пшеничный	30	6,5	1,3	39,5	198,0
Итого за обед:		80-00			
Полдник					
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,76	193,17
Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,14	0,05	16,44	66,79
Хлеб пшеничный	20	7,7	0,7	49,3	235,0
Итого за полдник:		30-00			

Директор

Зав.производством

Д.С.Семикопенко