

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 5 октября 2024 года
 столовая МБОУ " школа N31"НМР РТ

Наименование продуктов
 суббота

Выход *стои-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак(старшие)

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша манная молочная	250	15,53	16,35	41,2	345,2
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550	23,12	21,87	91,08	660,7

Обед(старшие)

Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого	603	126,8	32,42	32,62	136,79	923,45
Всего	1153		55,54	54,49	227,87	1584,15

Горячий завтрак(старшие)

Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
Морковь свежая (порц.доп.гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,2
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,38	59,4
Итого:	573	83,8	21,37	22,01	90,96	646,1

Директор МБОУ СОШ №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А.Толстова