

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 8 ноября 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		18,84	19,22	79,73	568,49
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска в томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	715	122,1	26,88	26,93	111,72	783,4
Всего	1218		45,72	46,15	191,45	1351,89
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,878	34,92	153,6
Каша ячневая молочная	240/5		9,72	12,97	29,87	279,69
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	555		21,93	22,12	93,1	653,89
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска в томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	805	126,8	30,78	31,41	127,63	906,5
Всего	1360		52,71	53,53	220,73	1560,39
Горячий завтрак(старшие)						
Сосиска в томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	580	83,8	21,48	22,25	100,02	646,8

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.