

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 8 декабря 2023 года
 столовой общеобразовательной школы №31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница					
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	77,59	18,77	18,95	86,97
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО	550	23,48	22,32	91,65	646,03
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Капуста квашенная	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	800	119,5	30,58	32,33	128,81
Всего	1350	42,27	54,65	220,46	1589,91
Горячий завтрак(старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Капуста квашенная	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	550	79	23,24	21,94	93,84
					662,05

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар



О.О.Щербаков

А.А. Толстова