

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 9 октября 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

столовая МБОУ " Школа №31" НМР РТ		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Наименование продуктов						
пятница						
Завтрак(младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,43	0,95	22,6	99,14
Каша пшеничная молочная	200		13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,91	20,09	80,05	569,66
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90		11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	39,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	703		26,81	26,35	121,15	808,63
Всего	1203	122,1	46,72	46,44	201,2	1303,52
Завтрак(старшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250		17	20,83	36,18	381,87
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		23,61	24,09	95,5	646,09
Обед(старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100		11,44	12,17	27,57	245,14
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	803	126,8	33,02	33,8	140,06	968,23
Всего	1353		56,63	57,89	235,56	1614,32
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100		11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
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	11,98	59,4
Итого	533	83,8	23,44	23,74	100,45	713,82
Горячий завтрак(младшие)						
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90		11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	503	80,66	20,19	18,76	80,22	558,85

Директор МБОУ СОШ №31

Шербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.