

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 10 октября 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Заврак (младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37	158,4
Итого	500		18,67	19,54	84,49	560,88
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тестели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	738	122,1	28,11	27,33	112,2	787,88
Всего	1238		46,78	46,87	196,69	1348,76
Заврак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5		19,3	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	25		1,87	0,72	12,85	65,5
Итого	550		21,7	22,58	94,73	450,16
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тестели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Свекла отварная (доп гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	833	126,8	33,02	31,79	140,05	992,94
Всего	1383		54,72	54,37	234,78	1443,1
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тестели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	603	83,8	21,59	21,85	91,01	646,72
горячий завтрак(младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тестели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25		1,63	0,03	9,9	33
Итого	508	80,66	20,12	18,96	82,7	564,08

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

О.О. Щербаков

А.А. Толстова