

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 10 ноября 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Среда						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	36,67	378,2	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого	500	19,74	20,16	87,92	595,8	
Обед (младшие)						
Свекла отварная(дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	
Суп картофельный с вермешелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6	
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,9	46,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,95	39,6	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	
Итого	700	26,45	28,28	118,83	783,07	
Всего	1200	115,14	46,19	48,44	206,75	1378,9
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	38,67	378,2	
Какао с молоком	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого	500	77,59	19,58	20,73	81,76	573,9
Завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого	550	23,51	22,16	99,75	705,6	
Обед(старшие)						
Свекла отварная(дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28	
Суп картофельный с вермешелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	
Плов из куриной грудки	250	15,42	19,43	53,43	377	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого	820	119,5	30,55	30,63	128,5	962,73
Всего	1370	54,06	52,79	228,25	1668,3	
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого	550	79	23,53	23,62	91,11	706,65



Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

Щербиков О.О.

Толстова А.А.