

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 12 октября 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Заврак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	200		12,58	13,98	38,7	293,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		18,92	19,76	86,45	561,8
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	200		8,61	12,96	26,32	271,8
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		12,89	14,62	35,78	311,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3		1,09	6,98	10,48	147,05
Кисель	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	35		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	25		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	703	115,14	27,5	29,03	122,9	856
Всего	1203		46,42	48,79	209,35	1417,8
Горячий завтрак(младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		12,89	14,62	35,78	311,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3		1,09	6,98	10,48	147,05
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	543	77,59	20,17	20,2	83,96	595,95
Заврак(старшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	250		13,58	14,98	48,5	296,41
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		21,92	21,86	96,22	664,11
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		9,61	14,95	27,9	289,75
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,86	7,18	22,58	178,2
Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	80,25
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	803	119,5	32,02	33,02	140,69	958,17
Всего	1353		53,94	54,88	236,91	1622,28
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	15,14	35,32	322
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,86	7,18	22,58	178,2
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	19,6
Итого	553	79	22,19	23,56	95,59	710,9

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова