

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 14 ноября 2024 года
 столовая МБОУ " школа N31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Стри-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	10,69	28,93	293,1
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты "нежные" из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	36,64
Итого	700	122,1	25,92	28,66	114,46	795,06
Всего	1200		46,13	49,34	194,12	1385,26
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		23,54	24,04	96,36	646,6
Обед (старшие)						
Пюре	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Котлеты "нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	11,88
Итого	803	126,8	29,93	33,33	134,03	935,82
Всего	1353		53,47	57,37	230,39	1582,42
Горячий завтрак(старшие)						
Пюре	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты "нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	553	83,8	23,59	24,12	91,66	662,8
Горячий завтрак(младшие)						
Сыр (только)	10		2,63	2,66	0	34,33
Котлеты "нежные" из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	503	80,66	20,18	20,55	87,45	606,05

Директор

Шеф повар

О.О.Щербаков

А.А.Толстова