

ООО "АБК Пэймент"
 Меню на 16 октября 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среды						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
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	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	500		19,09	19,71	87,23	597,92
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,3	192,4
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
Морковь свежая (порц. доп. гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,2
Нариток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	122,1	26,15	26,53	115,63	789,6
Всего	1200		45,24	46,24	202,86	1387,52
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
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	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	550		22,49	22,87	99,86	674,29
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6	25,22	115,5
Плов из куриной грудкой (50/200)	250		19,57	22,45	60,08	521,12
Морковь свежая (порц. доп. гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,9
Нариток из плодов шиповника	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого	800	126,8	29,97	31,37	127,34	904,6
Всего	1350		52,46	54,24	227,2	1578,89
горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудкой 50/200	250		18,1	22,45	39,6	439,6
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	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	83,8	23,44	23,74	100,48	713,82
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
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	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

О.О Щербakov

А.А.Толстова