

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов						
пятица	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Завтрак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14	
Каша пшенная молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5	
Чай с сахаром и шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого	500	19,91	20,09	80,05	569,66	
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого	703	26,81	26,35	121,15	808,63	
Всего	1203	122,1	46,72	46,44	201,2	1303,52
Завтрак (старшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша пшенная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром и шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого	550	23,61	24,09	95,5	646,09	
Обед (старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	803	33,02	33,8	140,06	968,23	
Всего	1353	126,8	56,63	57,89	235,56	1614,32
Горячий завтрак (старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Чай с сахаром и шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,4	
Итого	533	23,44	23,74	100,45	713,82	
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Чай с сахаром и шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	503	20,19	18,76	80,22	558,85	

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Толстова А.А.