

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 21 октября 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов
понедельник

	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200		14,06	16,86	35,49	344,46
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		18,32	18,77	79,96	559,14
Обед (младшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90		9,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	753	122,1	26,09	26,29	123,08	859,2
Завтрак (старшие)	1303		44,41	45,06	203,04	1418,34
Печенье						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром с яблоком	250		10,4	11,9	23,6	211,96
Батон нарезной	200		0,11	0,06	8,97	36,68
	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,97	21,96	91,25	650,12
Обед(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	898	126,8	30,77	33,8	128,12	953,82
Всего	1448		52,74	55,76	219,37	1603,94
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	613	83,8	22,15	22,28	90,99	655,42
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90		6,58	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	513	80,66	20,16	19,94	81,81	584,98

Директор

О.О. Щербак

Шеф повар

А.А. Толстова