

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 21 ноября 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39	305,46
Чай с сахаром,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37	158,4
Итого	500		18,67	19,54	84,49	560,88
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	738	122,1	28,11	27,33	112,2	787,88
Всего	1238		46,78	46,87	196,69	1348,76
завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5		19,3	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	25		1,87	0,72	12,85	65,5
Итого:	550		21,7	22,58	94,73	450,16
Обед(старшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	833	126,8	33,02	31,79	140,05	992,94
Всего	1383		54,72	54,37	234,78	1443,1
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Чай с сахаром,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	603	83,8	21,59	21,85	91,01	646,72
горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25		1,63	0,03	9,9	33
Итого	508	80,66	20,12	18,96	82,7	564,08

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

О.О.Щербаков

А.А.Толстова