

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 22 октября 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,08	18,79	80,44	584,3
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/5		6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	35		0,25	0,04	0,67	4,2
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,8
Итого	700	122,1	27,62	27,35	111,51	803,96
Всего	1200		46,7	46,14	191,95	1388,26
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,37	23,38	96,95	646,2
Обед(старшие)						
Суп гороховый с гречками	250/7		9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы (куриных грудок)(50/200)	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	35		0,25	0,04	0,67	4,2
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	802	126,8	32,98	30,83	140,43	999,14
Всего	1352		54,35	54,18	237,38	1645,34
Горячий завтрак (старшие)						
Огурцы свежие порционно	100		0,7	0,1	1,9	12
Жаркое из птицы (куриных грудок)50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	83,8	22,55	22,36	92,94	652,92
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.