

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 22 ноября 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		18,84	19,22	79,73	568,49
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	245/5		9,37	10,24	48,98	284,97
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	710	122,1	28,11	29	112,5	788,27
Всего	1213		46,95	48,22	192,23	1356,76
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,878	34,92	153,6
Каша ячневая молочная	240/5		9,72	12,97	29,87	279,69
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	555		21,93	22,12	93,1	653,89
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого	835	126,8	31,24	32,91	134,54	908,8
Всего	1390		53,17	55,03	227,64	1562,69
Горячий завтрак(старшие)						
Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
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	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	580	83,8	22,96	23,39	94,95	655,7
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	550	80,66	19,4	20,42	81,06	562,5

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.