

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 23 октября 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ					
пятница					
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 лимоном	187/8/5	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 вермшелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты Здоровье 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	59,4
Итого	703	26,81	26,38	121,15	808,63
Всего	1203	122,1	46,44	201,2	1378,29
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 лимоном	187/8/5	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 вермшелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты Здоровье 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	33,9	140,06	968,23
Всего	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты Здоровье 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 лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,4
Итого	533	83,8	21,55	24,15	100,04
Всего	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32
Горячий завтрак(младшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	503	80,66	20,19	18,76	80,22
Всего	1353	56,63	57,89	235,56	1614,32

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.