

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 27 ноября 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда:						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеничная 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	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	500		19,09	19,71	87,23	597,92
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,3	192,4
Сосиска в томатном соусе с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь сырая (порц. доп. гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,2
Напиток из фруктов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,4
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	720	122,1	26,37	26,52	116,39	826,4
Всего	1220		45,46	46,23	203,62	1424,32
завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеничная 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	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	550		22,49	22,87	99,86	674,28
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6	25,22	115,2
Сосиска в томатном соусе с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь сырая (порц. доп. гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из фруктов шиповника	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,2
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99,0
Итого	800	126,8	30,49	31,23	136,55	921,7
Всего	1350		52,98	54,1	236,41	1593,9
горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Сосиска в томатном соусе с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,2
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	83,8	21,96	22,6	100,45	700,1

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф-повар

Виз

О.О. Щербаков

А.А.Толстова