

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 29 ноября 2024 года
 столовая МБОУ "школа N31" 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
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,77	20,22	83,83	608,93
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		8,35	7,22	66,83	318,6
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	703		26,75	26,54	115,45	795,15
Всего	1203	122,1	46,52	46,76	199,28	1404,08
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		23,05	24,05	95	712,8
Обед (старшие)						
Суп картофельный с горохом	250		5,43	12,52	59,91	378,3
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,7
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	800	126,8	29,94	30,82	129,46	905,3
Всего	1350		52,99	54,87	224,46	1618,1
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	550	83,8	23,6	23,12	91,02	688,2

Директор СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф-повар

Толстова А.А.