

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 30 сентября 2024 года

столовой общеобразовательной школы №31

Наименование	Выход	Стоим-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
понедельник						
завтрак(младшие)						
Яйцо пареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5		6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	500		18,44	19,27	79,79	569,71
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200/5		9,54	11,91	6,5	163,9
Котлеты Домашние с гречкой	90		6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб ржаной	55		3,63	0,66	21,78	108,9
Итого	703	122,1	25,95	26,69	117,98	789,8
Всего	1203		44,39	45,96	197,77	1359,51
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5		11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	550		21,88	22,17	94,42	652,13
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5		8,37	11,01	10,28	191,43
Котлеты Домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная дольками(доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
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	818	126,8	31,53	33,4	127,53	936,06
Всего	1368		53,41	55,57	221,95	1588,19
Горячий завтрак(старшие)						
Котлеты Домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	83,8	23,32	23,52	100,18	685
Горячий завтрак(младшие)						
Яйцо пареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Котлеты Домашние с гречкой	90		6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	503	80,66	20,2	20,13	86,71	587,17

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.