

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 17 марта 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ти	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (младшие)+мобилиз.ОВЗ						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая)	150/5		6,48	10,31	26,52	209,33
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого	505		14,72	15,99	69,77	446,93

Обед (младшие)+ мобилиз.ОВЗ						
Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
с растительным маслом						
Суп картофельный с крупой(пшено)	200		4,57	3,17	9,7	42
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150		12,01	15,27	49,76	373,54
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,1
Итого	725	114,6	22,61	22,85	104,08	740,12
Всего	1230		37,33	38,84	173,85	1187,05

Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150		12,01	15,27	49,76	373,54
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	77,09	20,09	19,69	84,85	589,24

Завтрак (старшие)мобилиз.ОВЗ						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая)	230/5		9,85	12,79	37,43	267,82
с маслом сливочным						
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	585		18,08	18,18	80,42	564,42

Обед(старшие) мобилиз.ОВЗ						
Салат из свеклы отварной с маслом расителным	100		1,41	11	8,26	137,8
Суп картофельный с крупой(пшено)	250		1,97	2,71	12,11	95,75
Жаркое из птицы(куриных грудок)	250		16,21	22,21	36,3	452,03
Напиток из сухофруктов	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	860	119	29,95	33,61	127,7	905,28
Всего	1445		48,03	51,79	208,12	1469,7

Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы(куриных грудок)50/200	250		16,21	22,21	36,3	452,03
Напиток из сухофруктов	200		0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	610	78,5	21,53	23,3	92,78	713,73



Щербаков О.О

Толстова А.А.

