

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 4 марта 2024 года

столовой общеобразовательной школы №31

Наименование	Выход	Стоим-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5		5,24	9,16	20,23	158,12
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	500		15,99	15,94	63,87	448,64
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200/5		7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	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 пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	703	119,71	25,81	26,59	120,38	789,05
Всего	1203		41,8	42,53	184,25	1237,69
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5		9,18	11,63	19,3	179,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	550		17,81	17,57	73,5	531,06
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	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
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб сельский	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	808	124,3	32,53	33,6	131,73	951,52
Всего	1358		50,34	51,17	205,23	1482,58
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 сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	82,2	21,87	22,19	99,26	663,93
Горячий завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	503	80,66	20,16	18,88	83,87	558,7

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.

