

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 4 октября 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда						
завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3		14,78	17,48	36,21	375,05
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		19	19,35	79,71	585,05
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки (50/150)	200		14,42	18,43	40,93	370,5
Помидоры свежие(доп.гарнир)	30		0,33	0,06	1,14	7,2
Кисель	200		0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,1
Итого	700	115,14	25,27	24,76	111,6	761,75
Всего	1203		44,27	44,11	191,4	1346,8
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5		15,78	18,48	37,21	385,05
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,9
Итого	550		21,63	21,85	91,14	681,95
Обед (старшие)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки 50/200	250		18,03	23,04	51,16	463,13
Помидоры свежие(доп.гарнир)	30		0,33	0,06	1,14	7,2
Кисель	200		0,06	0,1	30,2	143,6
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	800	119,5	29,97	31,18	128,08	906,99
Всего	1350		51,6	53,03	219,22	1588,94
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки 50/200	250		18,03	23,04	51,16	463,13
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	590	79	21,42	23,86	96,72	648,73

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О. Щербаков

А.А.Толстова