

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 6 марта 2024 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 пшеничная молочная	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		14,88	15,39	67,38	448,02
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Кисель	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	119,71	25,72	26,36	120,89	789,92
Всего	1203		40,6	41,75	188,27	1237,94
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200		13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		17,88	18,54	74,25	517,52
Обед (старшие)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6	25,22	115,5
Плов из куриной грудкой (50/200)	250		19,57	22,45	60,08	521,12
Икра кабачковая (доп.гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Кисель	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	800	124,3	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350		48,84	49,99	214,69	1467,58
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудкой 50/200	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Итого	570	82,2	21,62	23,03	100,2	649,14
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	80,66	19,55	18,86	79,61	581,62

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

О.О. Щербаков

А.А.Толстова

