

ООО "АБК-Пэймент"  
 Меню на 6 октября 2023 года  
 столовая МБОУ "школа №31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>пятница</b>						
<b>завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	180		13,59	17,75	43,31	350,2
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
<b>Итого</b>	<b>530</b>		<b>18,37</b>	<b>19,42</b>	<b>85,31</b>	<b>558,22</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Суп гороховый с гречками	200/10		7,49	14,58	40,36	278,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>703</b>	<b>115,14</b>	<b>27,9</b>	<b>28,08</b>	<b>115,5</b>	<b>803,92</b>
<b>Всего</b>	<b>1233</b>		<b>46,27</b>	<b>47,5</b>	<b>200,81</b>	<b>1362,14</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная	200		17,59	19,99	50,6	368
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
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>21,87</b>	<b>21,86</b>	<b>94,3</b>	<b>650,02</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп гороховый с гречками	250/10		8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	25		1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
<b>Итого</b>	<b>803</b>	<b>119,5</b>	<b>30,88</b>	<b>33,57</b>	<b>138,76</b>	<b>962,98</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>		<b>52,32</b>	<b>56,22</b>	<b>244,31</b>	<b>1616,21</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Печенье	35		2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	9,04	31,8	234,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>22,81</b>	<b>24,13</b>	<b>95,78</b>	<b>651,07</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
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
<b>Итого</b>	<b>583</b>	<b>77,59</b>	<b>20,2</b>	<b>18,8</b>	<b>79,63</b>	<b>558,62</b>



Щербаков О.О.

А.А.Толстова