

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 7 марта 2024 года
 столовая МБОУ " школа N31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	7,86	14,83	111
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
итого	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Манты с маслом сливочным	150/5		12,76	14,69	33,6	329,64
Салат из капусты квашеной	60		2,52	1,98	5,08	51,42
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	735	119,71	23,75	24,37	102,16	733,03
Всего	1235		43,96	45,05	181,82	1323,23
Завтрак (старшие)						
Пряники	35		2,1	2,1	9,2	89,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром ,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,41
Итого	550		17,82	18,14	79,8	566,48
Обед (старшие)						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100		1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежий капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеное с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	870	124,3	30,33	30,83	128	909,37
Всего	1420		48,15	48,97	207,8	1475,85
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушеное с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	590	82,2	23,6	24,02	100,47	708,35
Горячий завтрак(младшие)						
Манты с маслом сливочным	150/5		12,76	14,69	33,6	329,64
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	505	80,66	18,71	20,07	79,73	590,26

Директор

Шеф повар



О.О.Щербаков

А.А.Толстова