

ООО "АБК - Пэимент"  
 Меню на 7 мая 2024 года  
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	200		6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>15,94</b>	<b>16,51</b>	<b>69,68</b>	<b>493,46</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	20	94,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста тушеная (доп.гарнир)	35		0,72	1,13	3,3	26,29
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>119,71</b>	<b>28,13</b>	<b>27,12</b>	<b>115,08</b>	<b>791,75</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>		<b>44,07</b>	<b>43,63</b>	<b>184,76</b>	<b>1285,21</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,2</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста тушеная (доп.гарнир)	40		0,82	1,29	3,71	30,05
Напиток из яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>124,3</b>	<b>32,92</b>	<b>30,65</b>	<b>140,57</b>	<b>986,79</b>
<b>Всего</b>	<b>1355</b>		<b>50,59</b>	<b>49,97</b>	<b>220,62</b>	<b>1551,99</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100		1,06	0,17	8,52	39,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>82,2</b>	<b>22,91</b>	<b>22,43</b>	<b>99,56</b>	<b>660,82</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>80,66</b>	<b>19,46</b>	<b>19,25</b>	<b>82,44</b>	<b>611,94</b>



Директор МБОУ СОШ №31

Щеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.