

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 7 октября 2023 года
 столовая МБОУ " школа №31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
суббота						
Завтрак(старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша манная молочная	250		12,28	14,33	44,88	371,29
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		22,37	23,66	93,41	689,29
Обед(старшие)						
Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/11		4,54	4,12	16,95	135,57
Котлеты рыбные	100		12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,41	8,63	44,04	271,44
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	25		1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35		1,87	0,2	12,3	58,75
Итого:	804	119,5	30,79	31,95	128,02	942,41
Всего	1354		52,66	53,81	222,32	1592,43
Горячий завтрак(старшие)						
Котлеты рыбные	100		12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,41	8,63	44,04	271,44
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого:	553	79	22,04	21,91	98,99	710,34



О.О.Щербаков

А.А.Толстова