

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница					
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого	500	15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	703	27,62	26,77	122	856,8
Всего	1203	119,71	42,79	42,51	186,81
1303,52					
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	3,76	1,74	30,84	132
Итого	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед(старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	800	124,3	31,97	31,01	138,92
Всего	1350	49,86	49,84	218,31	1511,38
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Икра кабачковая(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
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	30	1,98	0,36	11,98	59,4
Итого	573	82,2	23,16	23,13	91,44
693,6					
Горячий завтрак(младшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	503	80,66	20,19	18,77	80,22
558,85					

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

