

ООО "АБК-Пэймент"  
 Меню на 9 февраля 2024 года  
 столовая МБОУ "школа №31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>пятница</b>						
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>79,56</b>	<b>608,93</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Тефтели куриные с овощами	60/40		9,58	6,88	3,21	145,23
Каша гречневая вязкая	150		4,58	5,01	20,52	145,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>700</b>		<b>24,24</b>	<b>22,57</b>	<b>95,49</b>	<b>683,1</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>119,71</b>	<b>44,01</b>	<b>42,79</b>	<b>175,05</b>	<b>1292,03</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200		18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>22,36</b>	<b>22,51</b>	<b>98,51</b>	<b>664,4</b>
<b>Обед (старшие)</b>						
Суп картофельный с горохом	250		5,43	8,52	39,91	273,25
Тефтели куриные с овощами	60/40		9,58	6,88	3,21	145,23
Каша гречневая вязкая	180		5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>124,3</b>	<b>27,65</b>	<b>27,07</b>	<b>109,55</b>	<b>810,15</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>		<b>50,01</b>	<b>49,58</b>	<b>208,06</b>	<b>1474,55</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	40,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>82,2</b>	<b>23,6</b>	<b>23,12</b>	<b>92,32</b>	<b>688,2</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>80,66</b>	<b>19,52</b>	<b>19,29</b>	<b>87,85</b>	<b>584,33</b>

Директор СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф-повар

Толстова А.А.

