ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 10 января 2023 года
столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда						
завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшенная	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	**503**		**14,88**	**15,39**	**67,38**	**448,02**
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Горошек консерированный(доп.гарнир)	40		1,15	3,09	2,31	45,68
Кисель	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	**700**	**119,21**	**25,78**	**26,58**	**117,38**	**782,08**
Всего	**1203**		**40,66**	**41,97**	**184,76**	**1230,1**
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшенная	200		13,6	16,67	30,53	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	**550**		**17,89**	**18,54**	**74,25**	**517,52**
Обед (старшие)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6	25,22	115,5
Плов из куриной грудкой (50/200)	250		19,57	22,45	60,08	521,12
Горошек консерированный(доп.гарнир)	40		1,15	3,09	2,31	45,68
Кисель	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	**800**	**124,3**	**30,96**	**31,45**	**140,44**	**950,06**
Всего	**1350**		**48,84**	**49,99**	**214,69**	**1467,58**
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудкой 50/200	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Итого	**570**	**82,2**	**21,62**	**23,03**	**100,2**	**649,14**

Директор МБОУ СОШ №31 О.О. Щербаков

Шеф повар А.А.Толстова