

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 11 апреля 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Заврак (младшие)						
Печенье	35		2,59	2,85	9,49	85,8
Каша кукурузная молочная	200		7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	500		15,48	16,59	69,91	489,56
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,56	9,41	24,86	159,59
Картфельное пюре с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	8,48	157,55
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	733	119,71	23,62	24,48	104,83	691,84
Всего	1233		39,1	41,07	174,74	1181,4
Заврак(старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250		10,93	14,8	23,76	251,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	555		18,83	20,46	79,61	578,38
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	177,32
Картфельное пюре	180		3,68	5,76	24,53	164,7
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	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	27,57	26,4	112,44	776,32
Всего	1355		46,4	46,86	192,05	1354,7
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	177,32
Картфельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,7	7,94	24,57	184,5
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	553	82,2	22,12	22,67	100,41	653,96
горячий завтрак(младшие)						
Пряники	35		2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,56	9,41	24,86	159,59
Картфельное пюре с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	508	80,66	19,63	18,83	81,5	600,74

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова