ООО " АБК - Пэймент"

Меню на 13 марта 2024 года

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 пшенная 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 гренками	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 пшенная 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 гренками	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**	**992,86**
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.