

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 13 декабря 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда					
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	36,67	378,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого	500	19,74	20,16	87,92	595,8
Обед (младшие)					
Суп лапша домашняя картофелем	200	8,15	9,27	43,96	254,6
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	143,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,95	39,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
Итого	700	25,8	26,55	112,96	784,34
Всего	1200	115,14	45,52	45,73	195,13
1372,5					
Горячий завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога с повидлом	120/30	15,5	15,31	38,67	378,2
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	77,59	19,58	20,73	81,76
573,9					
Завтрак(старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Чай с сахаром	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550	23,51	22,16	99,75	705,6
705,6					
Обед(старшие)					
Суп лапша домашняя картофелем	250	9,15	10,27	47,46	258,25
Плов из куриной грудки	250	15,42	19,43	53,43	377
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	820	119,5	30,55	30,63	128,5
962,73					
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,5	552,8
Чай с сахаром	200	0,08	4,54	10,61	38,6
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

