

ООО " АБК - Пэймент"  
 Меню на 14 марта 2024 года  
 столовая МБОУ " Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>четверг</b>						
<b>Заврак (младшие)</b>						
Пряники	35		2,1	2,1	9,2	89,5
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
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>14,99</b>	<b>15,84</b>	<b>69,62</b>	<b>493,26</b>
<b>Обед(младшие)</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>733</b>	<b>119,71</b>	<b>23,62</b>	<b>24,48</b>	<b>104,83</b>	<b>691,84</b>
<b>Всего</b>	<b>1233</b>		<b>38,61</b>	<b>40,32</b>	<b>174,45</b>	<b>1185,1</b>
<b>Заврак(старшие)</b>						
Пряники	35		2,1	2,1	9,2	89,5
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
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>17,97</b>	<b>18,8</b>	<b>74,37</b>	<b>543,6</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>124,3</b>	<b>27,57</b>	<b>26,4</b>	<b>112,44</b>	<b>776,32</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>		<b>45,54</b>	<b>45,2</b>	<b>186,81</b>	<b>1319,92</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>82,2</b>	<b>22,12</b>	<b>22,67</b>	<b>100,41</b>	<b>653,96</b>
<b>горячий завтрак(младшие)</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>508</b>	<b>80,66</b>	<b>19,63</b>	<b>18,83</b>	<b>81,5</b>	<b>600,74</b>

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова