

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 14 ноября 2023 года
 столовой общеобразовательной школы №31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник					
Завтрак (младшие)					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого	500	20,2	20,29	84,48	615,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,9
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Горошек консервированный(доп.гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	700	115,14	26,12	27,9	113,59
Всего	1200	42,27	46,75	196,1	1341,86
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО	550	23,48	22,32	91,65	646,03
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Горошек консервированный(доп.гарнир)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	800	119,5	30,58	32,33	128,81
Всего	1350	42,27	54,65	220,46	1589,91
Горячий завтрак(старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Горошек консервированный(доп.гарнир)	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	550	79	23,24	21,94	93,84
Всего	662,05				



О.О.Щербаков

А.А.Толстова