

ООО "АБК - Пэймент"  
 Меню на 16 января 2024 года  
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	200		6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>15,94</b>	<b>16,51</b>	<b>69,68</b>	<b>493,46</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	24,56	94,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная(доп.гарнир)	45		0,77	2,25	3,79	38,54
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
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>700</b>	<b>119,71</b>	<b>27,42</b>	<b>28,16</b>	<b>111,65</b>	<b>781,52</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>		<b>43,36</b>	<b>44,67</b>	<b>181,33</b>	<b>1274,98</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,2</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,53	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	53,2	541,92
Капуста квашенная(доп.гарнир)	40		0,68	2	3,36	34,2
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>124,3</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>133,57</b>	<b>990,94</b>
<b>Всего</b>	<b>1355</b>		<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>213,62</b>	<b>1556,14</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	53,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>82,2</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</b>	<b>706,62</b>



Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

*Шеф*

Толстова А.А.