

ООО "АБК-Пэймент"  
 Меню на 17 октября 2023 года  
 столовой общеобразовательной школы №31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155	
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	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>18,85</b>	<b>82,51</b>	<b>561,1</b>	
<b>Обед (младшие)</b>						
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	
Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	
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	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>115,14</b>	<b>26,12</b>	<b>27,9</b>	<b>113,59</b>	<b>780,76</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>42,27</b>	<b>45,96</b>	<b>194,93</b>	<b>1327,7</b>	
<b>Завтрак (старшие)</b>						
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,48</b>	<b>22,32</b>	<b>91,65</b>	<b>646,03</b>	
<b>Обед (старшие)</b>						
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	
Огурцы свежие (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	
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>30,58</b>	<b>32,33</b>	<b>128,81</b>	<b>943,83</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>42,27</b>	<b>54,65</b>	<b>220,46</b>	<b>1589,91</b>	
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31	
Огурцы свежие(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	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>79</b>	<b>23,24</b>	<b>21,94</b>	<b>93,84</b>	<b>662,05</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45	
Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	1,44	1,36	2,89	29,6	
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	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20</b>	<b>18,85</b>	<b>80,43</b>	<b>563,25</b>

Директор МБОУ СОШ №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А. Толстова

