

ООО " АБК - Пэймент"  
 Меню на 18 января 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>						
Вафли	35		1,77	2,03	9,58	89,36
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>14,66</b>	<b>15,77</b>	<b>70</b>	<b>493,12</b>
<b>Обед(младшие)</b>						
Щи из св.капусты с картофелем	200		4,54	5,41	28,5	153,9
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,56	11,01	7,86	159,59
Картфельное пюре с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200		0,6	0,1	20,2	123,6
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>703</b>	<b>119,71</b>	<b>24,05</b>	<b>24,1</b>	<b>95,68</b>	<b>724,54</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>		<b>38,71</b>	<b>39,87</b>	<b>165,68</b>	<b>1217,66</b>
<b>Заврак(старшие)</b>						
Вафли	35		1,77	2,03	9,58	89,36
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	8,7	177,32
Картфельное пюре	180		3,68	5,76	24,53	164,7
Кисель	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>117,56</b>	<b>779,82</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>		<b>45,54</b>	<b>45,2</b>	<b>191,93</b>	<b>1323,42</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Вафли	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	8,7	177,32
Картфельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,7	7,94	24,57	184,5
Кисель	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	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>92,91</b>	<b>653,96</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
Вафли	35		1,77	2,03	9,58	89,36
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,56	11,01	7,86	159,59
Картфельное пюре с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>518</b>	<b>80,66</b>	<b>19,86</b>	<b>20,52</b>	<b>80,18</b>	<b>616,7</b>

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова