

## ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 18 декабря 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов понеделник	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Сушки	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>18,77</b>	<b>18,76</b>	<b>86,91</b>	<b>558,5</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,1
Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,9	7,69	45,56	265,3
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого</b>	<b>703</b>	<b>115,14</b>	<b>27,02</b>	<b>27,29</b>	<b>119,45</b>	<b>831,62</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>		<b>45,79</b>	<b>46,05</b>	<b>206,36</b>	<b>1390,1</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Сушки	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100,02</b>	<b>648,11</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	250/10		6,57	9,69	19,93	201,1
Тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,5
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
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>803</b>	<b>119,5</b>	<b>33,07</b>	<b>31,61</b>	<b>128,25</b>	<b>920,28</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>		<b>54,94</b>	<b>53,85</b>	<b>228,27</b>	<b>1568,4</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,5
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого</b>	<b>613</b>	<b>79</b>	<b>22,71</b>	<b>22,49</b>	<b>91,4</b>	<b>650,36</b>
<b>горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,1	170,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,9	7,69	45,56	265,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>563</b>	<b>77,59</b>	<b>18,31</b>	<b>18,92</b>	<b>81,38</b>	<b>574,3</b>
<b>горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,9	7,69	45,56	265,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>563</b>	<b>77,59</b>	<b>18,31</b>	<b>18,92</b>	<b>81,38</b>	<b>574,32</b>

Директор

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А.Толстова

