

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 19 января 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ти	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
среда						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого	503		14,85	15,51	64,37	449,49
Обед (младшие)						
Свекла отварная(доп.гарнир)	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	4,27	25,96	114,6
Гуляш из куриной грудки 50/50	100		8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшенная вязкая	150		4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	750	119,7	22,81	23,28	96,93	670,37
Всего	1253		37,66	38,79	161,3	1119,86
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132
Итого	553		17,96	18,65	73,12	517,29
Обед(старшие)						
Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки 50/50	100		8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшенная вязкая	180		6,01	3,71	42,72	265
Свекла оварная (доп.гарнир)	50		0,7	3	4,13	46,4
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	800	124,3	26,51	28,27	109,53	810,24
Всего	1353		44,47	46,92	182,65	1327,53
Горячий завтрак(старшие)						
Гуляш из куриной грудки 50/50	100		8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшенная вязкая	180		6,01	3,71	42,72	265
Свекла оварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	82,2	21,99	22,28	91,27	647,43
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из куриной грудки 50/50	100		8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшенная вязкая	150		4,18	5,01	23,94	157,5
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	590	80,66	20,14	19,18	79,81	559,09

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

