

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 19 марта 2024 года
 столовой общеобразовательной школы №31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
вторник						
Завтрак (младшие)						
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого	500	19,89	19,02	87,9	606,56	
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9	
Котлеты из индейки с овощамис соусом молочным	80/20	6,05	13	12,98	192,02	
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	713	119,71	22,77	24,87	105,53	699,19
Всего	1213	42,77	43,89	193,43	1305,75	
Завтрак (старшие)						
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	8,98	44,27	258,07	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО	550	21,37	22,41	96,75	658,17	
Обед (старшие)						
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25	
Котлеты из индейки с овощамис соусом молочным	80/20	6,05	13	12,98	192,02	
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого	803	124,3	26,081	28,92	113,55	784,09
Всего	1353	42,27	51,33	210,3	1442,26	
Горячий завтрак(старшие)						
Котлеты из индейки с овощамис соусом молочным	80/20	6,05	13	12,98	192,02	
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого	553	82,2	21,84	23,68	91,15	648,82
Горячий завтрак(младшие)						
Котлеты из индейки с овощамис соусом молочным	80/20	6,05	13	12,98	192,02	
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227	
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	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	513	80,66	20,18	20,67	85,59	609,02



Директор МБОУ СОШ №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

des

А.А.Толстова