

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 19 декабря 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		18,57	19,23	82,66	571,02
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Капуста квашенная	40		0,68	2	3,4	34,28
Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	700	115,14	26,03	27,66	114,17	800,01
Всего	1200		45,05	47,39	198,82	1366,32
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	250		10,91	13,46	38,73	210,85
Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,9	22,71	92,66	658,07
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		8,74	14,57	11,98	107,25
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,56	64,7	491,92
Капуста квашенная	40		0,68	2	3,4	34,28
Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	800	119,5	32,25	33,79	128,24	941,14
Всего	1350		53,64	55,84	219,21	1639,39
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,59	64,7	491,93
Чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	590	79	22,96	22,1	100,13	694,25
Горячий завтрак(младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Капуста квашенная	50		0,68	2	3,4	34,28
Чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	77,59	20,18	19,3	85,53	567,26



Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.