ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 20 марта 2024 года
столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда						
завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	**503**		**14,88**	**15,39**	**67,38**	**448,02**
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из плодовв шиповника	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
Итого	**700**	**119,71**	**25,72**	**26,36**	**120,89**	**789,92**
Всего	**1203**		**40,6**	**41,75**	**188,27**	**1237,94**
Завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная вязкая	200		13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	**550**		**17,88**	**18,54**	**74,25**	**517,52**
Обед (старшие)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6	25,22	115,5
Плов из куриной грудкой (50/200)	250		19,57	22,45	60,08	521,12
Икра кабачковая (доп.гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из плодовв шиповника	200		0,06	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
Итого	**800**	**124,3**	**30,96**	**31,45**	**140,44**	**950,06**
Всего	**1350**		**48,84**	**49,99**	**214,69**	**1467,58**
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудкой 50/200	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Итого	**570**	**82,2**	**21,62**	**23,03**	**100,2**	**649,14**
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудкой (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		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	**550**	**80,66**	**19,55**	**18,86**	**79,61**	**581,62**

Директор МБОУ СОШ №31 О.О. Щербаков

Шеф повар А.А.Толстова