

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 20 мая 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов понедельник	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)						
Пряник	35		2,1	2,1	9,2	89,5
Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,8	19,49	174,46
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		16,13	15,36	70,14	492,62
Обед (младшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,1
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
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		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	708	119,71	23,19	23,15	103,94	674,1
Всего	1208		39,32	38,51	174,08	1166,72
Завтрак (старшие)						
пряник	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		10,4	11,9	23,6	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70		5,22	2,01	33	182,48
Итого	553		18,69	17,73	76,41	555,4
Обед(старшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
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		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	808	124,3	27,53	28,98	122,24	851,52
Всего	1361		46,22	46,71	198,65	1406,92
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	613	82,2	22,15	22,28	90,99	670,42
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом(30/10)	40		2,41	6,69	15,89	152
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	518	80,66	20,2	18,85	80,95	574,58



О.О.Щербаков

А.А.Толстова