

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 20 октября 2023 года
 столовая МБОУ "школа N31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	180		13,59	17,75	43,31	350,2
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	530		18,37	19,42	85,31	558,22
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/10		7,49	14,58	40,36	278,62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	703	115,14	27,9	28,08	115,5	803,92
Всего	1233		46,27	47,5	200,81	1362,14
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200		17,59	19,99	50,6	368
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		21,87	21,86	94,3	650,02
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гречками	250/10		8,49	15,58	67,79	407,32
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	25		1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	803	119,5	30,88	33,57	138,76	962,98
Всего	1353		52,32	56,22	244,31	1616,21
Горячий завтрак (старшие)						
Печенье	35		2,59	3,29	11,58	142,45
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	9,04	31,8	234,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	550	79	22,81	24,13	95,78	651,07
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
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
Итого	583	77,59	20,2	18,8	79,63	558,62



Щербakov O.O.

A.A Толстова