

ООО "АБК - Пэимент"
 Меню на 20 ноября 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
понеделник						
Завтрак (младшие)						
Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21	216
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	500		18,81	18,77	87,88	558,18
Обед (младшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,1
Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,9	7,69	45,56	265,3
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9	49,5
Итого	703	115,14	27,02	27,29	119,45	831,62
Всего	1203		45,83	46,06	207,33	1389,8
Завтрак (старшие)						
Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	200,55
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	550		21,87	22,24	100,02	648,11
Обед(старшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	250/10		6,57	9,69	19,93	201,1
Тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,5
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	803	119,5	33,07	31,61	128,25	920,28
Всего	1353		54,94	53,85	228,27	1568,4
горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,1	170,42
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,9	7,69	45,56	265,3
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	563	77,59	18,35	18,76	82,35	559
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,5
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	613	79	22,71	22,49	91,4	650,36

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков

Шеф повар

А.А.Толстова

