

## ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 20 декабря 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ти	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		1,5	2,9	21,8	109
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом сливочным	190/5		14,48	15,32	34,52	349,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,34	23,13	117,9
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>19,49</b>	<b>19,55</b>	<b>87,65</b>	<b>610,25</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Суп картофельный с горохом	200		9,39	15,22	13,23	248,6
Биточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,1
Напиток из урюка	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>703</b>	<b>115,1</b>	<b>25,61</b>	<b>26,77</b>	<b>119,54</b>	<b>801,73</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>		<b>45,1</b>	<b>46,32</b>	<b>207,19</b>	<b>1411,98</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом сливочным	200/5		15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,9
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>21,39</b>	<b>22,05</b>	<b>90,97</b>	<b>698,25</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
Суп картофельный с горохом	250		10,39	16,22	16,54	258,25
Биточки рыбные	100		7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
Напиток из урюка	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
<b>Итого</b>	<b>803</b>	<b>119,5</b>	<b>29,96</b>	<b>32,1</b>	<b>135,25</b>	<b>909,09</b>
<b>Всего</b>	<b>1353</b>		<b>51,35</b>	<b>54,15</b>	<b>226,22</b>	<b>1607,34</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Масло сливочное(порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66
Биточки рыбные	100		7,2	9,53	5,24	71,48
Макаронные изделия (рожки) оварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,6	31,78	221,94
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	30		1,78	0,32	10,69	53,46
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>79</b>	<b>22,11</b>	<b>24,06</b>	<b>91,8</b>	<b>657,4</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90		3,48	9,57	4,71	64,33
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
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>77,59</b>	<b>19,92</b>	<b>19,33</b>	<b>87,34</b>	<b>609,35</b>

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

