

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 21 марта 2024 года
 столовая МБОУ "школа N31"НМР РТ

| Наименование продуктов | Выход | Стои-сть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| четверг | | | | | | |
| завтрак (младшие) | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5 | 50 | | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | 4,99 | 7,4 | 28,81 | 206,3 |
| Какао с молоком | 200 | | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 |
| Батон нарезной | 65 | | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,3 |
| итого | 500 | | 20,21 | 20,68 | 79,66 | 590,2 |
| Обед (младшие) | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | | 2,8 | 6,92 | 16,93 | 133,75 |
| Манты с маслом сливочным | 150/5 | | 12,76 | 14,69 | 28,6 | 329,64 |
| Салат из капусты квашеной | 60 | | 2,52 | 1,98 | 5,08 | 51,42 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,75 | 0,06 | 15,95 | 68,52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |
| Итого | 735 | 119,71 | 23,75 | 24,37 | 97,16 | 733,03 |
| Всего | 1235 | | 43,96 | 45,05 | 176,82 | 1323,23 |
| Завтрак (старшие) | | | | | | |
| Пряники | 35 | | 2,1 | 2,1 | 9,2 | 89,5 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая | 250 | | 10,74 | 14,1 | 28,22 | 270 |
| Чай с сахаром ,с яблоком | 200 | | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 65 | | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,41 |
| Итого | 550 | | 17,82 | 18,14 | 79,8 | 566,48 |
| Обед (старшие) | | | | | | |
| Салат из капусты квашеной | 100 | | 1,7 | 4,8 | 8,46 | 85,7 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | | 4,8 | 9,92 | 16,93 | 143,75 |
| Рагу из овощей | 180 | | 9,11 | 6,25 | 25,35 | 166,2 |
| Эчпочмак с курицей | 100 | | 9,2 | 10,4 | 27 | 240 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,75 | 0,06 | 15,95 | 68,52 |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |
| Итого | 870 | 124,3 | 28,2 | 28,91 | 109,53 | 783,37 |
| Всего | 1420 | | 46,02 | 47,05 | 189,33 | 1349,85 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Салат из капусты квашеной | 100 | | 1,7 | 4,8 | 8,46 | 85,7 |
| Рагу из овощей | 180 | | 9,11 | 6,25 | 25,35 | 166,2 |
| Эчпочмак с курицей | 100 | | 9,2 | 10,4 | 27 | 240 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,75 | 0,06 | 15,95 | 68,52 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| Итого | 620 | 82,2 | 23,6 | 21,91 | 94,52 | 647,02 |
| Горячий завтрак(младшие) | | | | | | |
| Манты с маслом сливочным | 150/5 | | 12,76 | 14,69 | 33,6 | 329,64 |
| Салат из капусты квашеной | 100 | | 1,7 | 4,8 | 8,46 | 85,7 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,75 | 0,06 | 15,95 | 68,52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| Итого | 515 | 80,66 | 19,47 | 20,15 | 79,65 | 613,76 |

Директор

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова