

ООО "АБК-Пэймент"  
 Меню на 21 октября 2023 года  
 столовая МБОУ "школа №31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>суббота</b>						
<b>Завтрак(старшие)</b>						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша манная молочная	250		12,28	14,33	44,88	371,29
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>22,37</b>	<b>23,66</b>	<b>93,41</b>	<b>689,29</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/11		4,54	4,12	16,95	135,57
Котлеты рыбные	100		12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,41	8,63	44,04	271,44
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	25		1,87	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	35		1,87	0,2	12,3	58,75
<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>119,5</b>	<b>30,79</b>	<b>31,95</b>	<b>128,02</b>	<b>942,41</b>
<b>Всего</b>	<b>1354</b>		<b>52,66</b>	<b>53,81</b>	<b>222,32</b>	<b>1592,43</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Котлеты рыбные	100		12,2	8,53	10,24	181,48
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,41	8,63	44,04	271,44
Напиток из сухофруктов	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>553</b>	<b>79</b>	<b>22,04</b>	<b>21,91</b>	<b>98,99</b>	<b>710,34</b>

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар



О.О.Щербаков

А.А.Толстова