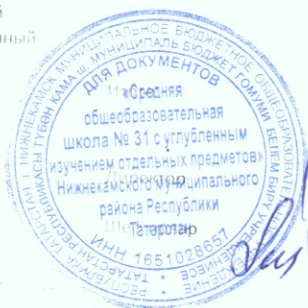


ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 22 февраля 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НРМ РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда						
Горячий завтрак(младшие)						
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,68	7,55	36,73	229,5
Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	523	77,09	15,91	15,93	70,21	481,19
завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3		10,47	14,1	26,7	237,07
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		14,69	15,97	70,2	447,07
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,05	7,43	9,3	17,6
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,68	7,55	36,73	229,5
Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,1
Итого	738	114,64	21,98	23,76	108,89	739,99
Всего	1241		36,67	39,73	171,09	1187,06
Завтрак (старшие мобил.ОВЗ)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с <i>маслом</i>	250		12,43	14,51	35,16	281
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	610		18,03	17,85	80,23	517,2
Обед (старшие мобил.ОВЗ)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		2,57	5,54	11,62	115,75
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	50		0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200		0,06	0,1	30,2	123,6
Хлеб ржаной	30		1,38	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	843	119	29,97	31,27	130,21	912,68
Всего	1453		48	49	210	1430
горячий завтрак (старшие)						
Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	50		0,86	1,85	2,41	29,79
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	30		1,38	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	593	78,5	23,43	22,54	96,39	705,33



О.О. Щербаков
 А.А.Толстова

Столовая МБОУ
 «СОШ №31»