

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 22 марта 2024 года
 столовая МБОУ "школа №31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,77	20,22	79,56	608,93
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	150		3,08	5,01	28,52	145,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,028	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	710		23,5	22,65	96,11	706,5
Всего	1210	119,71	43,27	42,87	175,67	1315,53
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200		18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		22,36	22,51	98,51	664,4
Обед (старшие)						
Суп картофельный с горохом	250		5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	180		5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	800	124,3	27,65	27,07	109,55	810,15
Всего	1350		50,01	49,58	208,06	1474,55
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	40,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	550	82,2	23,6	23,12	92,32	688,2
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30		2,2	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	510	80,66	20,2	19,37	80,47	607,83

Директор СОШ №31

Шеф-повар




Щербаков О.О.

Толстова А.А.