ООО " АБК - Пэймент"

Меню на 22 ноября 2023 года

столовая МБОУ " Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
среда						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом сливочным	150/5		14,48	17,32	18,52	389,33
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
Итого	**500**		**18,39**	**19,05**	**79,65**	**588,25**
Обед (младшие)						
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 сухофруктов	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
Итого	**703**	**115,1**	**25,61**	**26,77**	**119,54**	**801,73**
Всего	**1203**		**44**	**45,82**	**199,19**	**1389,98**
Завтрак (старшие)						
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
Итого	**550**		**21,39**	**22,05**	**90,97**	**698,25**
Обед(старшие)						
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 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
Итого	**803**	**119,5**	**29,96**	**32,1**	**135,25**	**909,09**
Всего	**1353**		**51,35**	**54,15**	**226,22**	**1607,34**
Горячий завтрак(старшие)						
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
Итого	**553**	**79**	**22,11**	**24,06**	**91,8**	**657,4**
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с сром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
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
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
Итого	**553**	**77,59**	**19,92**	**19,33**	**87,34**	**609,35**

Директор МБОУ СОШ №31 Щербаков О.О.

Шеф повар Толстова А.А.