

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 22 декабря 2023 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	105/5	6,4	3,9	11,8	147	
Сырники из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	35	2,63	1,21	21,58	92,4	
Итого	500	18,66	20,27	85,34	582,9	
Обед (младшие)						
Свекла отварная(дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	
Суп картофельный с вермешелью	200	8,15	9,27	43,96	254,6	
Плов из куриной грудки	200	14,42	18,43	40,93	370,5	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	
Итого	700	26,45	28,28	118,83	783,07	
Всего	1200	115,14	45,11	48,55	204,017	1366
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	105/5	6,4	3,9	11,8	147	
Сырники из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого	500	77,59	18,87	19,46	81,52	587,1
Завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	9,01	6,49	17,62	245,18	
Сырники из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Батон нарезной	50	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого	550	23,51	22,16	99,75	705,6	
Обед(старшие)						
Суп картофельный с вермешелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	
Плов из куриной грудки	250	15,42	19,43	53,43	377	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого	820	119,5	30,55	30,63	128,5	962,73
Всего	1370	54,06	52,79	228,25	1668,3	
Горячий завтрак(старшие)						
Бутерброд с повидлом	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	9,01	6,49	17,62	245,18	
Сырники из творога с повидлом	60/30	8,05	7,72	19,55	195,9	
Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,6	
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,2	12,1	58,75	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	
Итого	510	79	22,16	22,15	91,78	696,93

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

