

ООО " АБК - Пэймент"
 Меню на 23 ноября 2023 года
 столовая МБОУ " Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Заврак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	200		12,58	13,98	38,7	293,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		18,92	19,76	86,45	561,8
Обед(младшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	200		8,61	12,96	26,32	271,8
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		12,8	8,41	28,78	201,8
Кыстыбый с картофелем	180		3,9	5,9	23,5	163
Кисель	200		0,6	0,1	30,2	103,6
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9	49,5
Итого	730	115,14	27,31	27,95	121,91	862,95
Всего	1203		46,23	47,71	208,36	1424,75
Заврак(старшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5		2,52	4,31	14,02	105
Каша пшеничная молочная	250		13,58	14,98	48,5	296,41
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		21,92	21,86	96,22	664,11
Обед(старшие)						
Щи из св.капусты с картофелем	250		9,61	14,95	27,9	289,75
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	15,14	35,3	332
Кыстыбый с картофелем	180		3,9	5,9	23,5	163
Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	80,25
Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	803	119,5	32,02	33,02	140,69	958,17
Всего	1353		53,94	54,88	236,91	1622,28
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		13,22	15,14	35,3	332
Кыстыбый с картофелем	180		3,86	7,18	22,58	178,2
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,5	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	19,6
Итого	553	79	22,19	23,56	95,59	710,9

Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар




О.О.Щербаков

А.А.Толстова