

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 24 октября 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		18,57	19,23	82,66	571,02
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Огурцы свежие(доп.гарнир)	40		1,15	1,09	2,31	23,66
Напиток из изюма и яблоч	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	700	115,14	26,5	26,75	113,08	789,41
Всего	1200		44,89	45,8	192,73	1377,66
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшеничная молочная	250		10,91	13,46	38,73	210,85
Чай с сахаром	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,9	22,71	92,66	658,07
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		8,74	14,57	11,98	107,25
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,56	64,7	491,92
Огурцы свежие	40					
Напиток из изюма и яблоч	200		0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	800	119,5	32,25	33,79	128,24	941,14
Всего	1350		53,64	55,84	219,21	1639,39
Горячий завтрак(младшие)						
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54
Огурцы свежие(доп.гарнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6
Чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	77,59	20,18	19,3	85,53	567,26
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	11,47	81,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,59	64,7	491,93
Чай с сахаром ,шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	590	79	22,96	22,1	100,13	694,25


 Директор МБОУ СОШ №31
 Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.