

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 28 февраля 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница					
Завтрак (младшие)		0,4	0,4	9,8	47
Фрукты (яблоки)	100	11,26	14,01	23,68	247,8
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	3,38	1,31	23,13	117,9
Батон нарезной	45				
Итого	500	15,17	15,74	64,81	446,72
Обед (младшие)		7,24	7,96	30,41	250,82
Суп гороховый с гречками	200/5	11,2	10,96	24,82	229,63
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	4,6	7,19	20,56	165,3
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	0,7	0,1	22,03	92,9
Напиток из сухофруктов	200	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб пшеничный	30				
Итого	703	27,62	26,77	122	856,8
Всего	1203	119,71	42,79	186,81	1303,5
Завтрак(старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	13,6	16,67	30,55	305,5
Каша пшеничная молочная вязкая	200	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	3,76	1,74	30,84	132
Батон нарезной	50				
Итого	550	17,89	18,83	79,39	518,52
Обед(старшие)					
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	800	31,97	31,01	138,92	992,86
Всего	1350	49,86	49,84	218,31	1511,4
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Икра кабачковая(доп. гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	82,2	21,74	22,93	94,86
Всего	650,3				
Горячий завтрак(младшие)					
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
Итого	503	80,66	20,19	18,77	80,22
Всего	558,85				

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

