

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 29 января 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов понеделник	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,8	19,49	174,46
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		16,13	15,36	70,14	492,62
Обед (младшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,1
Курица запеченная	90		10,28	10,03	0	207,4
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9	49,5
Итого	703	119,71	22,46	24,14	95,75	701,4
Всего	1203		38,59	39,5	165,89	1194
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		10,4	11,9	23,6	211,96
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70		5,22	2,01	33	182,48
Итого	553		18,69	17,73	76,41	555,4
Обед(старшие)						
Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,1	144,68
Курица запеченная	100		11,42	14,14	0	230,44
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	808	124,3	30,27	33,63	131,29	931,76
Всего	1361		48,96	51,36	207,7	1487,2
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Курица запеченная	100		11,42	14,14	0	230,44
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	603	82,2	22,89	22,44	91,04	670,42
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Курица запеченная	90		10,28	10,03	0	207,4
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	503	80,66	19,75	20,7	93,74	595,78

Директор

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А.Толстова

