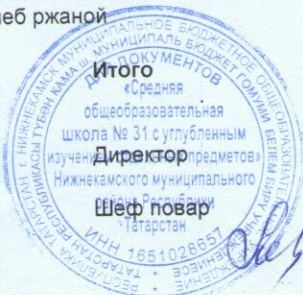


ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 30 января 2023 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
понеделник						
горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	0,1		0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100		11,72	19,2	6,03	258,61
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3		4,65	3,76	20,91	132,8
Чай с сахаром	200		0,7	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	573	47,09	20,08	18,97	83,16	558,4
Завтрак (старшие) моб.ОВЗ						
Завтрак						
Масло сливочное (порционно)	10		0,08	7,25	0,13	66
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	240		8,94	14,66	39,17	325,71
Чай с сахаром	200		0,7	0,02	10	40
Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	550		22,47	24,07	97,6	674,21
Обед(старшие)моб.ОВЗ						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Рассольник домашний со сметаной	250/5		2,35	6,59	13,05	130,7
Котлеты Нежные из птицы	100		17,36	9,51	16,15	220
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/5		5,54	9,63	24,69	208
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	880	119	30,7	32,5	127,89	932,14
Всего	1430		53	57	225	1606
Завтрак (младшие)+моб.ОВЗ						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200		9	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром	200		0,7	0,02	10	40
Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1
Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	500		19,2	18,8	87,89	607,51
Обед (младшие)+моб.ОВЗ						
Рассольник домашний со сметаной	200/10		1,93	5,57	10,51	107,8
Котлеты Нежные из птицы	90		15,64	8,55	14,53	198
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3		4,65	3,76	20,91	132,8
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45		2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Итого	718	114,64	27,5	28,58	113,97	859,86
Всего	1218		46,7	47,38	201,86	1467,4
Горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Котлеты Нежные из птицы	100		17,36	9,51	16,15	220
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/5		5,54	9,63	24,69	208
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	625	78,5	23,01	21,96	98,4	651,6



О.О.Щербаков

А.А.Толстова

