

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 30 января 2024 года
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник						
Завтрак (младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	200		6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		15,94	16,51	69,68	493,46
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	24,56	94,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная(доп.гарнир)	45		0,77	2,25	3,79	38,54
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	119,71	27,42	28,16	111,65	781,52
Всего	1200		43,36	44,67	181,33	1274,98
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		17,67	19,32	80,05	565,2
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,53	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	53,2	541,92
Капуста квашенная(доп.гарнир)	40		0,68	2	3,36	34,2
Напиток из изюма и яблок	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	805	124,3	32,78	31,26	133,57	990,94
Всего	1355		50,45	50,58	213,62	1556,14
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	53,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Итого	570	82,2	23,55	24,06	91,8	706,62
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	41,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	540	80,66	19,92	18,89	79,82	592,14



Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.