

ООО "АБК - Пэймент"  
 Меню на 10 октября 2023 года  
 столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>вторник</b>						
<b>Завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшенная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>18,51</b>	<b>19,23</b>	<b>82,46</b>	<b>569</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
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					
Напиток из изюма и яблок	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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>115,14</b>	<b>26,5</b>	<b>26,75</b>	<b>113,08</b>	<b>789,41</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>		<b>44,89</b>	<b>45,8</b>	<b>192,73</b>	<b>1377,66</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша пшенная 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
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>21,9</b>	<b>22,71</b>	<b>92,66</b>	<b>658,07</b>
<b>Обед(старшие)</b>						
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 яблок	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
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>119,5</b>	<b>32,25</b>	<b>33,79</b>	<b>128,24</b>	<b>941,14</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>		<b>53,64</b>	<b>55,84</b>	<b>219,21</b>	<b>1639,39</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
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	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20,2</b>	<b>19,3</b>	<b>86,4</b>	<b>569,41</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
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	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
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>79</b>	<b>22,96</b>	<b>22,1</b>	<b>100,13</b>	<b>694,25</b>



Щербаков О.О.

Толстова А.А.