

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 20 марта 2023 года
 столовая МБОУ "школы №31" НМР РТ

Наименование	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак(младшие)+мобил.ОВЗ						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5		10,37	9,86	24,21	220,6
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75		5,6	2,16	38,36	195,52
Итого	500		18,44	19,57	86,43	588,8
Обед(младшие)+мобил.ОВЗ						
Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		4,54	12,71	6,5	169,9
Котлеты"Аппетитные" мясо-куриные	90		10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	41,96	176,1
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,1
Итого	713		26,42	26,33	116,13	795,25
Всего	1213	114,64	44,86	45,9	202,56	1384,05
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Котлеты"Аппетитные" мясо-куриные	90		10,71	10,04	19,81	228,35
Макаронные изделия отварные (рожки) 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
Всего	503	77,09	20,18	20,71	83,55	616,73
Завтрак(старшие)мобилиз.ОВЗ						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230/5		6,85	7,79	47,43	287,82
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75		5,63	2,18	38,55	196,5
Итого	550		17,95	17,52	80,34	571,1
Обед (старшие)мобил.ОВЗ						
Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5		2,03	5,62	8,26	106
Котлеты"Аппетитные" мясо-куриные	100		9,75	12,48	6,4	195,75
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	49,37	220,56
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	800	119	25,74	26,23	110,69	778,26
Всего	1350		44	44	191	1349
Горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Котлеты"Аппетитные" мясо-куриные	100		9,75	12,48	6,4	195,75
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	49,37	220,56
Чай с сахаром с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	555	78,5	21,43	24,05	91,51	648,39



О.О.Щербаков

А.А.Толстова

Столовая МБОУ
 «СОШ №31»