

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 11 января 2024 года
 столовая МБОУ " школа N31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
заврак (младшие)						
Печенье	50		4,7	6,76	15,6	155,35
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
итого	500		18,64	19,58	80,43	590,55
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5		15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из замороженных фруктов	200		0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	119,71	22,12	23,51	99,57	682,72
Всего	1200		40,76	43,09	180	1273,27
Завтрак (старшие)						
Печенье	50		4,7	6,76	15,6	155,35
Каша геркулесовая молочная	250		10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром ,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,41
Итого	550		17,82	18,14	79,8	566,48
Обед (старшие)						
Салат из моркови припущенной с яблоком	100		1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежий капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5		15,04	15,97	28,8	374,43
Напиток из замороженных фруктов	200		0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	820	124,3	26,57	26,84	108,8	776,32
Всего	1370		44,39	44,98	180,6	1342,8
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5		18,92	18,76	66	468,06
Напиток из замороженных фруктов	200		0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	570	82,2	22,69	23,86	98,33	661,88

Директор

Шеф повар



О.О.Щербаков

А.А.Толстова