

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 12 января 2024 года
 столовая МБОУ " школа N31"НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,77	20,22	79,56	608,93
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	150		4,58	5,01	20,52	145,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700		24,24	22,57	95,49	683,1
Всего	1200	119,71	44,01	42,79	175,05	1292,03
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(160/40)	200		18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		22,36	22,51	98,51	664,4
Обед (старшие)						
Суп картофельный с горохом	250		5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	180		5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	800	124,3	27,65	27,07	109,55	810,15
Всего	1350		50,01	49,58	208,06	1474,55
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	40,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	550	82,2	23,6	23,12	92,32	688,2

Директор СОШ №31

Шеф-повар

Сид



Щербаков О.О.

Толстова А.А.