

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 17 января 2024 года

столовая МБОУ "Школа №31" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
Итого	500	15,17	15,74	64,81	446,72	
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Компот из замороженных фруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	703	27,62	26,77	122	856,8	
Всего	1203	119,71	42,79	42,51	186,81	1303,5
Завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшенная молочная	200	13,6	16,67	30,55	305,5	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого	550	17,89	18,83	79,39	518,52	
Обед(старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Компот из замороженных фруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	800	124,3	31,97	31,01	138,092	992,86
Всего	1350	49,86	49,84	218,31	1511,4	
Горячий завтрак(старшие)						
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Икра кабачковая(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого	553	82,2	21,74	22,93	94,86	650,3

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.

