

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 28 ноября 2023 года
 столовой общеобразовательной школы №31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник					
Завтрак (младшие)					
Бутерброд сыром и маслом сливочным	50	7,05	9,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	6,23	6,86	32	215
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого	500	20,2	20,29	84,48	615,1
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	7,74	12,82	9,76	143,9
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Горошек консервированный доп.гарнир	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	700	115,14	26,12	27,9	113,59
Всего	1200	42,27	46,75	196,1	1341,86
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250	10,29	10,33	41,14	299,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО	550	23,48	22,32	91,65	646,03
Обед (старшие)					
Рассольник Ленинградский	250	8,74	13,82	11,98	207,25
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Горошек консервированный доп.гарнир	30	0,87	0,82	1,74	17,76
Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,3	119,94
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Итого	800	119,5	30,58	32,33	128,81
Всего	1350	42,27	54,65	220,46	1589,91
Горячий завтрак(старшие)					
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	15,86	16,91	56,1	454,31
Горошек консервированный доп.гарнир	40	1,15	1,09	2,31	23,68
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,78	0,32	10,69	53,46
Итого	550	79	23,24	21,94	93,84
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,69	13,53	44,88	363,45
Горошек консервированный 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
Итого	500	77,59	18,49	19,33	81,41



Директор МБОУ СОШ №31

Шеф повар

О.О.Щербаков

А.А. Толстова