

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 24 января 2023 года
 столовой общеобразовательной школы N31

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
вторник						
Завтрак (младшие)+моб.ОВЗ						
Бутерброд с сыром(30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого	500	20,2	20,3	87,74	616,1	
Обед(младшие)+мобил.ОВЗ						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102	
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287	
Квашенная капуста (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6	
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92	
Итого	725	26,37	26,35	111,57	846,52	
Всего	1225	106	42,27	46,65	199,31	1462,62
Горячий завтрак(младшие)						
Овощи тушеные с мясом 50/150	200	14,1	11,37	10,39	287	
Квашенная капуста (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Всего	500	68,45	20,09	19,14	79,65	587,3
Завтрак (старшие мобил.ОВЗ)						
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,24	15,6	40,11	348	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого	550	23,44	21,86	90,99	672,1	
Обед (старшие)мобил.ОВЗ						
Квашенная капуста (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,6	123,45	
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339	
Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого	810	119	30,32	30,77	128,6	920,7
Всего	1360	53,76	52,63	219,59	1592,8	
Горячий завтрак (старшие)						
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	14,09	15,4	13,79	339	
Квашенная капуста (доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6	
Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28	
Итого:	560	78	21,46	22,71	93,89	670



О.О.Щербаков

А.А. Толстова

Головая МБОУ
СОШ №31»