

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 3 декабря 2024 года

столовая МБОУ "Лицей №31" имени А.А. Шаповалова" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
вторник						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,08	18,79	80,44	584,3
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5		6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашеная(доп.гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99
Компот из свежих яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,8
Итого	700	122,1	28	29	122,69	851,27
Всего	1200		47,08	47,79	203,13	1435,57
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,37	23,35	96,95	646,2
Обед(старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7		9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная(доп.гарнир)	40		0,68	2	3,36	34,2
Компот из свежих яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	807	126,8	33,05	31,73	140,03	994,66
Всего	1357		54,42	55,08	236,98	1640,86
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных грудок)50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	83,8	23,55	24,06	99,5	706,62
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54

Директор

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.