

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 4 декабря 2024 года

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

Наименование продуктов		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница					
Завтрак (младшие)	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14
Блины с маслом сливочным	200	13,6	17,67	23,55	305,5
Каша пшенная молочная	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	50	3,75	1,45	25,7	131
Батон нарезной					
	500	19,91	20,09	80,05	569,66
Итого					
Обед (младшие)	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Суп картофельный с вермишелью	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Котлеты Здоровье из куриных грудок	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Напиток из сухофруктов	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Хлеб ржаной	703	26,81	26,35	121,15	808,63
Итого	1203	122,1	46,72	201,2	1303,52
Всего					
Завтрак(старшие)	40	5,08	4,6	0,28	63
Яйцо вареное	250	17	20,83	36,18	381,87
Каша пшенная молочная вязкая	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Батон нарезной					
	550	23,61	24,09	95,5	646,09
Итого					
Обед(старшие)	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Печенье	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Суп картофельный с вермишелью	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Котлеты Здоровье из куриных грудок	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Напиток из сухофруктов	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	803	33,02	33,8	140,06	968,23
Итого	1353	126,8	56,63	235,56	1614,32
Всего					
Горячий завтрак(старшие)	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Печенье	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Котлеты Здоровье из куриных грудок	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,98	59,4
Хлеб ржаной	533	83,8	23,44	23,74	100,45
Итого					
Горячий завтрак(младшие)	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Котлеты Здоровье из куриных грудок	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	503	80,66	20,19	18,76	80,22
Итого					

Директор

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.