

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 5 декабря 2024 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Четверг	40		5,08	4,6	0,28	63
Яйцо вареное	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Каша кукурузная молочная	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром, с шиповником	60		4,51	2,08	37	158,4
Булочка нарезной	500		18,67	19,54	84,49	560,88
Итого						
Обед (младшие)	250		8,04	8	26,5	211,9
Щи из свежий капусты с картофелем	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Гарни мясные с геркулесом	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Пюре картофельное с маслом сливочным	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Салат отварная(доп.гарнир)	200		1	0	20,2	84,8
Сок фруктовый(нектар плодовой)	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Чай с сахаром	738	122,1	28,11	27,33	112,2	787,88
Итого	1238		46,78	46,87	196,69	1348,76
Всего						
Пятник (старшие)	100		0,4	0,4	9,8	47
Щи(яблоки)	220/5		19,3	21,44	63,88	343,64
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром, с шиповником	25		1,87	0,72	12,85	65,5
Булочка нарезной	550		21,7	22,58	94,73	450,16
Итого						
Обед(старшие)	250		8,04	8	26,5	211,9
Щи из свежий капусты с картофелем	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Гарнили мясные с геркулесом	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Салат отварная(доп.гарнир)	200		1	0	20,2	84,8
Сок фруктовый(нектар плодовой)	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Чай с сахаром	833		33,02	31,79	140,05	992,94
Итого	1383		54,72	54,37	234,78	1443,1
Всего						
Субботний завтрак(старшие)	100		0,4	0,4	9,8	47
Щи(яблоки)	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Гарнили мясные с геркулесом	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Чай с сахаром, с шиповником	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный						
Итого	603	83,8	21,59	21,85	91,01	646,72

Директор Лицей №31

Шеф повар



Щербаков О.О.

Толстова А.А.