

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 9 января 2025 года
 столовая МБОУ "Лицей №31" имени А.А. Шаповалова" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром,с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37	158,4
Итого	500		18,67	19,54	84,49	560,88
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	738	126,99	28,11	27,33	112,2	787,88
Всего	1238		46,78	46,87	196,69	1348,76
завтрак(старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5		19,3	21,44	63,88	343,64
Чай с сахаром,с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	25		1,87	0,72	12,85	65,5
Итого:	550		21,7	22,58	94,73	450,16
Обед(старшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем	250		8,04	8	26,5	211,9
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	833	131,9	33,02	31,79	140,05	992,94
Всего	1383		54,72	54,37	234,78	1443,1
горячий завтрак (старшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	183,5
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,7	9,04	34,67	335,2
Чай с сахаром,с шиповником	200		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	603	87,18	21,59	21,85	91,01	646,72
горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,4	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	25		1,63	0,03	9,9	33
Итого	508	83,89	20,12	18,96	82,7	564,08

Директор МБОУ Лицей №31

Шеф повар

О.О.Щербаков

А.А.Толстова