

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 10 января 2025 года

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

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		18,84	19,22	79,73	568,49
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска в томатном соусом, с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	715	126,99	26,88	26,93	111,72	783,4
Всего	1218		45,72	46,15	191,45	1351,89
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,878	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	555		21,93	22,12	93,1	653,89
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска в томатном соусом, с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	805	131,9	30,78	31,41	127,63	906,5
Всего	1360		52,71	53,53	220,73	1560,39
Горячий завтрак(старшие)						
Сосиска в томатном соусом, с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	580	87,18	21,48	22,25	100,02	646,8
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиска в томатном соусом, с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	83,89	18,62	19,41	81,82	579,3

Директор МБОУ Лицей №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.