

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 10 декабря 2024 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова"

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
вторник						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша гречневая молочная(вязкая)с маслом сливочным	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	45	3,37	1,3	23,13	117,9	
Итого	500	18,41	18,8	79,69	581,1	
Обед (младшие)						
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25	
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1	
Капуста квашеная (доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Напиток из яблок и мёда	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	715	122,1	25,81	26,45	112,13	715,86
Всего	1215	42,27	45,25	191,82	1296,96	
среда						
завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша гречневая молочная(вязкая)с маслом сливочным	250	16,4	18,5	59,6	298,07	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,5	
Итого	575	21,84	22,3	92,23	646,67	
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	15,56	107,25	
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3	
Напиток из яблок и мёда	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого	800	126,8	32,84	30,59	129,46	917,17
Всего	1375	42,27	52,89	221,69	1563,84	
четверг						
горячий завтрак(старшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка картофельная с птицей	250	17,6	21,6	39,68	425,3	
Напиток из яблок и мёда	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	550	83,8	23,44	23,74	100,48	713,82
пятница						
горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка картофельная с птицей	150	11,47	14,42	36,78	356,1	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Всего	500	80,66	18,67	19,5	81,71	558,2

Директор "Лицей №31"

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.