

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 11 декабря 2024 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова"

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Среда						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеница молочная	200		13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	500		19,09	19,71	87,23	597,92
Обед(младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,3	192,4
Плов из куриной грудки	200		14,42	17,96	26,93	330,35
Морковь свежая (порц.доп.гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,2
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	122,1	26,15	26,53	115,63	789,6
Всего	1200		45,24	46,24	202,96	1387,52
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшеница молочная вязкая	250		17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого	550		22,49	22,87	99,86	674,29
Обед (старшие)						
Суп-лапша домашняя с картофелем	250		6,06	8,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки	250		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (порц.доп.гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из плодов шиповника	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	800	176,8	29,97	31,37	127,34	904,6
Всего	1350		52,46	54,24	227,2	1578,89
горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки	250		18,1	22,45	39,6	439,6
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	83,8	23,44	23,74	100,48	713,82
горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки	200		14,42	17,96	26,93	330,35
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	66,4	19,74	20,24	81,76	597,12

Директор Лицей №31

Шеф повар

Л.С.

Заведующий

А.А.Толстова