

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 12 декабря 2024 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова"

Наименование продуктов	Выход	Стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	10,69	28,93	293,1
Каша перловая с маслом сливочным	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезкой	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	36,64
Итого	700	122,1	25,92	28,66	114,46	795,06
Всего	1200		46,13	49,34	194,12	1385,26
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезкой	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		23,54	24,04	96,36	646,6
Обед (старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	11,88
Итого	803	126,8	29,93	33,33	134,03	935,82
Всего	1353		53,47	57,37	230,39	1582,42
Горячий завтрак (старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	20		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	20		7,7	5,07	40,59	247
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	553	83,8	23,59	24,12	91,66	662,8
Горячий завтрак (младшие)						
Сыр (порци)	10		2,63	2,66	0	34,33
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	503	80,66	20,18	20,55	87,45	606,05

Директор
 Шеф-повар

О.О.Щербakov
 А.А.Толстова