

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 13 декабря 2024 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова"

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,77	20,22	83,83	608,93
Обед (младшие)						
Суп картофельный с горохом	200		8,35	7,22	66,83	318,6
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
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	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	703		26,75	26,54	115,45	795,15
Всего	1203	122,1	46,52	46,76	199,28	1404,08
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		23,05	24,05	95	712,8
Обед (старшие)						
Суп картофельный с горохом	250		5,43	12,52	59,91	378,3
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное	180		3,58	5,76	24,53	164,7
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	800	126,3	29,94	30,82	129,46	905,3
Всего	1350		52,99	54,87	224,46	1618,1
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом(170/30)	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
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	23,6	23,12	91,02	688,2
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	500		19,52	19,29	79,85	584,33

Директор Лицей №31

Щербakov O.O.

Шеф-повар

Толстова А.А.

