

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 14 января 2025 года

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

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
Компот из свежих яблок и изюма	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
Всего	1215	42,27	45,25	191,82	1296,96
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая	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
Компот из свежих яблок и изюма	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
Всего	1375	42,27	52,89	221,69	1563,84
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
Компот из свежих яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	610	83,8	21,7	22,62	91,02
Горячий завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с птицей	180	13,58	16,26	52,09	404,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого	500	80,66	18,67	19,5	81,71
					558,2

Директор МБОУ Лицей №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А. Толстова