

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 14 декабря 2024 года

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

Наименование продуктов
суббота

Выход • стои-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак(старшие)

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша манная молочная	250	15,53	16,35	41,2	345,2
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550	23,12	21,87	91,08	660,7

Обед(старшие)

Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Курица запеченная	100	10,7	10,54	0	222,9	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
Итого:	600	126,8	32,42	32,62	136,79	923,45
Всего	1150	55,54	54,49	227,87	1584,15	

Горячий завтрак(старшие)

Курица запеченная	100		10,7	10,54	0	222,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,4
Морковь свежая (порц.доп.гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,2
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	30		1,98	0,36	11,38	59,4
Итого:	573	83,8	21,37	22,01	90,96	646,1

Директор МБОУ Лицей №31

Шеф повар



О.О.Щербаков

А.А.Толстова