

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 15 января 2025 года
 столовая МБОУ "Лицей №31" имени А.А. Шаповалова" НМР РТ

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 пшенная 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
Птица запеченная с овощами	75/30		11,97	11,52	10,24	142,26
Рис отварной с маслом сливочным	150/3		4,38	6,44	8,2	34,02
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 ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	728	126,99	25,8	26,29	111,39	782,5
Всего	1228		44,89	46,08	198,42	1380,42
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша пшенная 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		5,06	6	25,22	115,5
Птица запеченная с овощами	75/30		11,97	11,52	10,24	142,26
Рис отварной с маслом сливочным	180/3		6,26	9,73	52,82	302
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 ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого	818	131,9	30,58	30,61	130,2	907,14
Всего	1368		53,07	53,48	230,06	1581,43
горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Птица запеченная с овощами	75/30		11,97	11,52	10,24	142,26
Рис отварной с маслом сливочным	180/3		6,26	9,73	52,82	302
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	568	87,18	22,05	22,38	100,1	671,48
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с повидлом (30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Птица запеченная с овощами	75/30		11,97	11,52	10,24	142,26
Рис отварной с маслом сливочным	150/3		4,38	6,44	8,2	34,02
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	538	83,89	20,17	19,09	87,49	616,12

Директор МБОУ Лицей №31
 Шеф повар

О.О. Щербаков
 А.А.Толстова