

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 16 января 2025 года
столовая МБОУ "Лицей №31" имени А.А. Шаповалова" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
завтрак (младшие)	50		6,27	10,69	28,93	293,1
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Какао с молоком	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Батон нарезной	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Итого						
Обед (младшие)	200/5		8,57	10,69	28,93	293,1
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Напиток из урюка	50		3,3	0,6	19,8	36,64
Хлеб ржаной	700	126,99	25,92	28,66	114,46	795,06
Итого	1200		46,13	49,34	194,12	1385,26
Всего						
Завтрак (старшие)	50		6,27	7,86	14,83	155
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	250		9,44	14,1	43,22	301
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Какао с молоком	50		3,75	1,45	25,7	131
Батон нарезной	550		23,54	24,04	96,36	646,6
Итого						
Обед (старшие)	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Печенье	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Борщ из свежей капусты с картофелем	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Напиток из урюка	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	11,88
Хлеб ржаной	803	131,9	29,93	33,33	134,03	935,82
Итого	1353		53,47	57,37	230,39	1582,42
Всего						
Горячий завтрак(старшие)	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Печенье	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Какао с молоком	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	553	87,18	23,59	24,12	91,66	662,8
Итого						
Горячий завтрак(младшие)	10		2,63	2,66	0,00	34,33
Сыр(порционно)	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Котлеты "Нежные" из куриных грудок	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Напиток из урюка	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	503	83,89	20,18	20,55	87,45	606,05
Итого						

Директор МБОУ Лицей №31

Шеф повар

О.О. Щербаков

А.А.Толстова