

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 16 декабря 2024 года

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

| Наименование продуктов<br>понеделник                     | Выход | стои-сть | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал    |
|----------------------------------------------------------|-------|----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак (младшие)                                        |       |          |       |       |        |         |
| Фрукты (яблоки)                                          | 100   |          | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
| Каша пшеничная молочная                                  | 200   |          | 14,06 | 16,86 | 35,49  | 344,46  |
| Чай с сахаром, с яблоком                                 | 200   |          | 0,11  | 0,06  | 8,97   | 36,68   |
| Батон нарезной                                           | 50    |          | 3,75  | 1,45  | 25,7   | 131     |
| Итого                                                    | 550   |          | 18,32 | 18,77 | 79,96  | 559,14  |
| Обед (младшие)                                           |       |          |       |       |        |         |
| Борщ из свежий капусты с картофелем                      | 250   |          | 9,07  | 13,69 | 29,03  | 263,1   |
| Биточки рыбные                                           | 90    |          | 9,58  | 8,98  | 16,21  | 170,2   |
| Макаронные изделия(рожки)отварные<br>с маслом сливочным  | 150/3 |          | 5,68  | 2,88  | 31,96  | 176,1   |
| Напиток из плодов шиповника                              | 200   |          | 0,6   | 0,1   | 20,2   | 123,6   |
| Хлеб пшеничный                                           | 20    |          | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| Хлеб ржаной                                              | 40    |          | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2    |
| Итого                                                    | 753   | 122,1    | 26,09 | 26,29 | 123,08 | 859,2   |
| Всего                                                    | 1303  |          | 44,41 | 45,06 | 203,04 | 1418,34 |
| Завтрак (старшие)                                        |       |          |       |       |        |         |
| Печенье                                                  | 40    |          | 2,96  | 3,76  | 10,84  | 124,28  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным               | 250   |          | 10,4  | 11,9  | 23,6   | 211,96  |
| Чай с сахаром, с яблоком                                 | 200   |          | 0,11  | 0,06  | 8,97   | 36,68   |
| Батон нарезной                                           | 60    |          | 4,5   | 1,74  | 30,84  | 157,2   |
| Итого                                                    | 550   |          | 21,97 | 21,96 | 91,25  | 650,12  |
| Обед(старшие)                                            |       |          |       |       |        |         |
| Фрукты (яблоки)                                          | 100   |          | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
| Борщ из свежий капусты с картофелем со сметаной          | 250/5 |          | 1,95  | 13,29 | 11,1   | 144,68  |
| Биточки рыбные с молочным соусом                         | 90/20 |          | 10,68 | 13,98 | 30,95  | 290,2   |
| Макаронные изделия (рожки)отварные<br>с маслом сливочным | 180/3 |          | 9,64  | 7,6   | 33,35  | 241,94  |
| Напиток из плодов шиповника                              | 200   |          | 0,6   | 0,1   | 20,2   | 123,6   |
| Хлеб пшеничный                                           | 20    |          | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| Хлеб ржаной                                              | 30    |          | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,4    |
| Итого                                                    | 898   | 126,8    | 30,77 | 33,8  | 128,12 | 953,82  |
| Всего                                                    | 1448  |          | 52,74 | 55,76 | 219,37 | 1603,94 |
| Горячий завтрак(старшие)                                 |       |          |       |       |        |         |
| Фрукты (яблоки)                                          | 100   |          | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
| Биточки рыбные с молочным соусом                         | 90/20 |          | 10,68 | 13,98 | 30,95  | 290,2   |
| Макаронные изделия (рожки)отварные<br>с маслом сливочным | 180/3 |          | 9,64  | 7,6   | 33,35  | 241,94  |
| Чай с сахаром, с яблоком                                 | 200   |          | 0,11  | 0,06  | 8,97   | 36,68   |
| Хлеб ржаной                                              | 20    |          | 1,32  | 0,24  | 7,92   | 39,6    |
| Итого                                                    | 613   | 83,8     | 22,15 | 22,28 | 90,99  | 655,42  |
| Горячий завтрак (младшие)                                |       |          |       |       |        |         |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным                     | 50    |          | 6,27  | 7,86  | 14,83  | 155     |
| Биточки рыбные                                           | 90    |          | 6,58  | 8,98  | 16,21  | 170,2   |
| Макаронные изделия(рожки)отварные<br>с маслом сливочным  | 150/3 |          | 5,68  | 2,88  | 31,96  | 176,1   |
| Чай с сахаром, с яблоком                                 | 200   |          | 0,11  | 0,06  | 8,97   | 36,68   |
| Хлеб пшеничный                                           | 20    |          | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      |
| Итого                                                    | 513   | 30,66    | 20,16 | 19,94 | 81,81  | 584,98  |

Директор

О.О.Щербakov

Шеф повар

А.А.Толстова