

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 17 декабря 2024 года

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

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Пятница						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15)	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,08	18,79	80,44	584,3
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гречками	200/5		6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашеная (доп. гарнир)	35		0,589	1,75	2,94	29,99
Напиток из свежих яблок и изюма	200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,8
Итого	700		28	29	122,69	851,27
Всего	1200	122,1	47,08	47,79	203,13	1435,57
Суббота						
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,37	23,35	96,95	646,2
Обед (старшие)						
Суп гороховый с гречками	250/7		9,05	9,95	38,01	280,52
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная (доп. гарнир)	40		0,68	2	3,36	34,2
Напиток 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	807		33,05	31,73	140,03	994,66
Всего	1357	126,8	54,42	55,08	236,98	1640,86
Воскресенье						
Горячий завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	83,8	23,55	24,06	99,5	706,62
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54

Директор МБОУ "Лицей №31"

Щербаков О.О.

Шеф-повар

Толстова А.А.