

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 18 января 2025 года

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

Наименование продуктов	Выход	стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
суббота						
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:	603	131,9	32,42	32,62	136,79	923,45
Всего	1153		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	87,18	21,37	22,01	90,96	646,1

Директор МБОУ Лицей №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А.Толстова

