

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 20 января 2025 года

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

Наименование продуктов
понеделник

Выход стоим-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак (младшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,8	19,49	174,46
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	500		16,13	15,36	70,14	492,62
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,1
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия (рожки) отварные	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
с маслом сливочным						
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	708	126,99	23,19	23,15	103,94	674,1
Всего	1208		39,32	38,51	174,08	1166,72
Завтрак (старшие)						
Крекер	35		3,15	6,3	16,56	157,5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		9,4	10,2	19,1	180,3
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	553		18,26	18,72	79,99	570
Обед (старшие)						
Борщ из свежей 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	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
с маслом сливочным						
Сок фруктовый (нектар плодовый)	200		1	0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	808	131,9	27,53	28,98	120,64	851,52
Всего	1361		45,79	47,7	200,63	1421,52
Горячий завтрак (старшие)						
Сок фруктовый (нектар плодовый)	125		0,63	0	12,63	53
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронные изделия (рожки) отварные	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
с маслом сливочным						
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	87,18	22,15	22,28	90,99	670,42
Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2
Макаронные изделия (рожки) отварные	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
с маслом сливочным						
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	503	83,89	20,15	19,65	79,95	558,58

Директор "Лицей №31"

О.О. Щербakov

Шеф повар

А.А. Толстова