

ООО "АБК - Пармент"

Меню на 20 декабря 2024 года

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

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
пятница						
завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	503		18,84	19,22	79,73	568,49
Обед(младшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	715	122,1	26,88	26,93	111,72	783,4
Всего	1218		45,72	46,15	191,45	1351,89
Завтрак (старшие)						
Бутерброд с колбасой(30/30)	60		2,37	0,878	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	555		21,93	22,12	93,1	652,9
Обед(старшие)						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (для гарнира)	60		0,78	0,06	3,84	19,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	805	126,8	30,78	31,41	127,63	906,6
Всего	1360		52,71	53,53	220,73	1560,39
Горячий завтрак(старшие)						
Сосиска с томатным соусом с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая (для гарнира)	60		0,78	0,06	3,84	19,6
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	580	83,8	21,48	22,25	100,02	646,8
Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	80,66	18,62	19,41	81,82	579,3

Директор Лицей №31

Шеф-повар

Щербатов О.О.

Григорова А.А.