

ООО "АБК - Пэймент"

Меню на 22 января 2025 года

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

Наименование продуктов

Выход

Белки Жиры Угл-ды Ккал

среда					
Завтрак (младшие)	125		0,63	0	12,63
Сок фруктовый(нектар плодовой)	150/5		11,26	14	23,68
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	187/8/5		0,13	0,02	8,2
Чай с сахаром и лимоном	45		3,38	1,31	23,13
Батон нарезной					117,9
Итого	525		15,4	15,34	67,64
Обед (младшие)					452,72
Суп гороховый с гренками	200/5		7,24	7,96	30,41
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,2	10,96	24,82
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	20,56
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
Итого	703		27,62	26,77	122
Всего	1203	126,99	42,79	42,51	186,81
Завтрак(старшие)					524,52
Сок фруктовый(нектар плодовой)	125		0,63	0	12,63
Каша пшеничная молочная вязкая	200		13,6	16,67	30,55
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84
Итого	575		18,12	18,43	80,22
Обед(старшие)					524,52
Суп гороховый с гренками	250/7		9,05	9,95	38,01
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
Итого	800	131,9	31,97	31,01	132,92
Всего	1375		50,09	49,44	219,14
Горячий завтрак(старшие)					1517,38
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67
Морковь свежая(доп.гарнир)	20		0,26	0,02	1,28
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,98
Итого	563	87,18	22,61	22	91,36
Горячий завтрак(младшие)					660,06
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,2	10,96	24,82
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,6	7,19	20,56
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88
Итого	503	83,89	20,19	18,77	80,22

Директор "Лицей №31"

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.