

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 27 января 2025 года

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

Наименование	Выход	Стоим-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
понедельник						
завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная	200		11,44	10,16	27,23	258,12
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	500		16,09	16,52	66,35	499,32
Обед(младшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/5		7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	25		1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	30					
Итого	703	126,99	25,81	26,59	120,38	789,05
Всего	1203		41,9	43,11	186,73	1288,37
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5		9,18	11,63	19,3	179,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	75		5,6	2,16	35,36	195,52
Итого	550		17,81	17,57	73,5	531,06
Обед(старшие)						
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты Домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	808	131,9	32,53	33,6	131,73	951,52
Всего	1358		50,34	51,17	205,23	1482,58
Горячий завтрак(старшие)						
Котлеты Домашние с гречкой	100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	87,18	21,87	22,19	99,26	663,93
Горячий завтрак(младшие)						
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63
Котлеты Домашние с гречкой	90		6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	503	83,89	20,2	20,13	86,71	587,17

Директор Лицей №31

Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.