

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 28 января 2025 года

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

| Наименование продуктов                   | Выход       | Белки         | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>вторник</b>                           |             |               |              |               |                |
| <b>Завтрак (младшие)</b>                 |             |               |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/20)             | 50          | 7,05          | 2,3          | 16,8          | 209            |
| Каша гречневая молочная вязкая           | 200         | 5,92          | 12,59        | 35,42         | 206,46         |
| Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,17          | 2,68         | 9,98          | 60,1           |
| Батон нарезной                           | 50          | 3,75          | 1,45         | 25,7          | 131            |
| <b>Итого</b>                             | <b>500</b>  | <b>19,89</b>  | <b>19,02</b> | <b>87,9</b>   | <b>606,56</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                    |             |               |              |               |                |
| Рассольник Ленинградский со сметаной     | 200/5       | 5,94          | 6,82         | 12,56         | 93,9           |
| Биточки куриные Солнышко                 | 90          | 6,01          | 11,53        | 12,88         | 183,45         |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 150/3       | 6,7           | 4,38         | 35,99         | 227            |
| Напиток из яблок и изюма                 | 200         | 0,2           | 0,1          | 19,82         | 68,12          |
| Хлеб пшеничный                           | 25          | 1,9           | 0,2          | 12,3          | 58,75          |
| Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98          | 0,36         | 11,88         | 59,4           |
| <b>Итого</b>                             | <b>703</b>  | <b>126,99</b> | <b>22,73</b> | <b>23,39</b>  | <b>105,43</b>  |
| <b>Всего</b>                             | <b>1203</b> | <b>42,27</b>  | <b>42,41</b> | <b>193,33</b> | <b>1297,18</b> |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                 |             |               |              |               |                |
| Бутерброд с повидлом (30/20)             | 50          | 7,05          | 2,3          | 16,8          | 209            |
| Каша гречневая молочная вязкая           | 250         | 7,4           | 11,98        | 44,27         | 258,07         |
| Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,17          | 2,68         | 9,98          | 60,1           |
| Батон нарезной                           | 50          | 3,75          | 1,45         | 25,7          | 131            |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>550</b>  | <b>21,37</b>  | <b>21,85</b> | <b>96,75</b>  | <b>658,17</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                    |             |               |              |               |                |
| Рассольник Ленинградский                 | 250         | 7,94          | 7,82         | 13,56         | 107,25         |
| Биточки куриные Солнышко                 | 100         | 6,67          | 12,81        | 14,3          | 203,8          |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 180/3       | 7,7           | 7,27         | 36,59         | 247            |
| Напиток из яблок и изюма                 | 200         | 0,2           | 0,1          | 19,82         | 68,12          |
| Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64          | 0,48         | 15,84         | 79,2           |
| <b>Итого</b>                             | <b>803</b>  | <b>131,9</b>  | <b>27,43</b> | <b>28,72</b>  | <b>114,87</b>  |
| <b>Всего</b>                             | <b>1353</b> | <b>42,27</b>  | <b>50,57</b> | <b>211,62</b> | <b>1434,04</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>          |             |               |              |               |                |
| Биточки куриные Солнышко                 | 100         | 6,67          | 12,81        | 14,3          | 203,8          |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 180/3       | 7,7           | 7,27         | 36,59         | 247            |
| Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,17          | 2,68         | 9,98          | 60,1           |
| Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64          | 0,48         | 15,84         | 79,2           |
| <b>Итого</b>                             | <b>553</b>  | <b>87,18</b>  | <b>22,46</b> | <b>23,48</b>  | <b>91,47</b>   |
| <b>Горячий завтрак(младшие)</b>          |             |               |              |               |                |
| Биточки куриные Солнышко                 | 90          | 6,01          | 11,53        | 12,88         | 183,45         |
| Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 150/3       | 6,7           | 4,38         | 35,99         | 227            |
| Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,17          | 2,68         | 9,98          | 60,1           |
| Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,28          | 0,24         | 14,76         | 70,5           |
| Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98          | 0,36         | 11,88         | 59,4           |
| <b>Итого</b>                             | <b>503</b>  | <b>83,89</b>  | <b>20,14</b> | <b>19,19</b>  | <b>85,49</b>   |

Директор Лицей №31

О.О.Щербаков

Шеф повар

А.А. Толстова