

ООО "АБК-Пэймент"
 Меню на 29 января 2025 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова"

Наименование продуктов	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		14,88	15,39	67,38	448,02
Обед (младшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из индейки 50/150	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Горошек консервированный (доп гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	700	126,99	25,72	26,36	120,89	789,92
Всего	1200		40,6	41,75	188,27	1237,94
Завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная вязкая	200		13,5	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		17,88	18,54	74,25	517,52
Обед (старшие)						
Суп лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из филе индейки	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Горошек консервированный (доп гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из плодов шиповника	200		0,06	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого	800	131,9	30,96	31,45	140,44	950,06
Всего	1350		48,84	49,99	214,69	1467,58
Горячий завтрак (старшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из филе индейки	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	580	87,18	22,38	23,11	92,82	672,64
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из филе индейки	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	550	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62

Директор Лицей №31

Шеф-повар

О.О. Щербаков

А.А. Толстова