

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 30 января 2025 года

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

Наименование продуктов	Выход	Стои-сть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Четверг						
Завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным 180/5	180/5		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед (младшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,9
Итого	720	126,99	22,52	23,67	96,28	726,4
Всего	1220		42,73	44,35	175,94	1316,62
Пятница						
Завтрак (старшие)						
Крекер	35		3,15	6,3	16,56	157,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		13,74	14,1	32,22	282
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	550		21,87	23,34	91,16	646,48
Обед (старшие)						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеные с мясом (50/200)	250		18,8	19,96	56	507,5
Капуста квашеная (доп. гарнир)	30		0,5	1,5	2,52	25,7
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,9
Итого	800	131,9	29,92	32,16	128	905,17
Всего	1350		51,79	55,5	219,16	1341,65
Суббота						
Порционный завтрак (старшие)						
Салат из капусты квашеной	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушеные с мясом (50/200)	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	51,1
Хлеб ржаной	40		1,32	0,24	7,92	39,9
Итого	550	87,18	23,6	24,87	100,47	708,39
Порционный завтрак (младшие)						
Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Капуста квашеная (доп. гарнир)	50		0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30		1,98	0,48	11,88	69,4
Итого	510	83,89	19,91	19,11	79,61	615,7

Директор Лицей №31

Шеф-повар

О.О.Щербачков

А.А.Толстова