

ООО "АБК - Паймент"

Меню на 18 декабря 2024 года

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

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
пятница						
Завтрак (младшие)						
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14	
Каша пшеничная молочная	200	13,6	17,67	23,55	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	500	19,91	20,09	80,05	569,66	
Обед (младшие)						
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого	703	26,81	26,35	121,15	808,63	
Всего	1203	122,1	46,72	46,44	201,2	1303,52
Завтрак (старшие)						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Итого	550	23,61	24,09	95,5	646,09	
Обед(старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,4	
Итого	533	83,8	23,44	23,74	100,45	713,82
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Котлеты Здоровые из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,98	59,4	
Итого	533	83,8	23,44	23,74	100,45	713,82
Горячий завтрак(младшие)						
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
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	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	503	80,66	20,19	18,76	80,22	558,85

Директор МБОУ "Лицей №31"

Шербаков О.О.

Шеф-повар

Гончарова А.А.