

ООО "АБК - Пэймент"
 Меню на 23 января 2025 года
 столовая МБОУ "Лицей №31 имени А.А.Шаповалова" НМР РТ

Наименование продуктов	Выход	стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
четверг						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	200		10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	500		18,85	17,5	74,26	538,04
Обед (младшие)						
Щи из свежий капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	733	126,99	23,51	22,53	105,21	670,39
Всего	1233		42,36	40,03	179,47	1208,43
Завтрак (старшие)						
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250		10,93	12,8	23,76	241,2
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого	555		18,83	18,46	76,01	567,78
Обед(старшие)						
Щи из свежий капусты с картофелем	250		5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
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	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого	803		33,03	29,94	140,18	907,06
Всего	1358	131,9	51,86	48,4	216,19	1474,84
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого	553	87,18	28,06	22,33	109,19	711,4
Горячий завтрак(младшие)						
Крекер	30		2,7	5,4	14,2	135
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронные изделия(рожки)отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79

Директор МБОУ Лицей №31

Шеф повар

Щербаков О.О.

Толстова А.А.