

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 1 марта 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Двухразовое меню (старшие)					
Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132
	553	17,96	18,65	73,12	517,29
Обед					
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	800	26,51	28,27	109,53	810,24
Двухразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
	Итого: 503	14,85	15,51	64,37	449,49
Обед					
Свекла отварная(дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,6
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Белый	20/20	1,5/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	Итого: 750	22,81	23,28	96,93	670,37
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Дарницкий/Белый	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	Итого: 590	20,14	19,18	79,81	559,09
Горячий завтрак(старшие)					
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб дарницкий/Белый	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	22,14/7,92	47/39,6
	Итого: 550	21,99	22,28	91,27	647,43

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова