

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 2 октября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд

Выход Стоимость Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал

Меню двухразовое (старшие)

Завтрак

Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая 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 высший сорт	40		3	1,16	20,56	104,8
Итого:	550		22,5	22,88	99,86	674,29

Обед

Суп лапша домашняя с картофелем	250		6,06	8,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки (50/200)	250		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (доп.гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого:	800	126,8	29,97	31,37	127,34	904,6

Меню двухразовое (младшие)

Завтрак

Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая	200		13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон высший сорт	40		2,99	1,15	20,56	104,8
Итого:	500		19,09	19,71	87,23	597,92

Обед

Суп лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,3	192,4
Плов из куриной грудки (50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
Морковь свежая (доп.гарнир)	40		0,53	0,04	2,56	13,2
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	122,1	26,15	26,53	115,63	789,6

Горячий завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки (50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,5
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 дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	500	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72

Горячий завтрак(старшие)

Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки (50/200)	250		18,1	22,45	39,6	439,6
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 дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	83,8	23,44	23,74	100,48	713,82

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

