

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 3 декабря 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал		
Двухразовое меню (старшие)							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136		
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
	550	21,37	23,35	96,95	646,2		
Обед							
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92		
Капуста квашеная	40	0,68	2	3,36	34,2		
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12		
Хлеб Пшеничный/ Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4		
	807	126,8	33,05	31,73	140,03	994,66	
Меню двухразовое (младшие)							
Завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155		
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131		
	Итого:	500	19,08	18,79	80,44	584,3	
Обед							
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54		
Капуста квашеная	35	0,59	1,75	2,94	29,9		
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12		
Хлеб Дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8		
	Итого:	700	122,1	28	29	122,69	851,27
Горячие завтрак (младшие)							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
	Итого:	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54
Горячие завтрак(старшие)							
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
	Итого:	570	83,8	23,55	24,06	99,5	706,62

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

