

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 4 октября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

Наименование блюд

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

Меню двухразовое (старшие)

Завтрак

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
	550		23,05	24,05	95	712,8

Обед

Суп картофельный гороховый	250		5,43	12,52	59,91	378,3	
Птица тушённая в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166	
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,7	
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб Белый/Дарницкий	30/40		2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2	
	800		126,8	29,94	30,82	129,46	905,3

Двухразовое меню (младшие)

Завтрак

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		7,05	9,3	16,8	209
	Итого: 500		19,07	20,07	79,93	615,93

Обед

Суп картофельный гороховый	200		8,35	7,22	66,83	318,6	
Птица тушёная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	8,48	157,55	
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб белый/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4	
	Итого: 703		122,1	26,75	26,54	111,45	795,15

Горячий завтрак (младшие)

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4	
	Итого: 500		80,66	19,07	20,07	79,93	615,93

Горячий завтрак(старшие)

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	
Запеканка из творога с повидлом	170/30		19,63	22,18	51,5	502,8	
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32	
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4	
	Итого: 550		83,8	23,6	23,12	91,02	688,2

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова