

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

2 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшённая молочная(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	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	550	23,61	24,09	95,5	646,09
Обед					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты здоровье	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	803	126,8	33,02	33,8	140,06
Духразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Блины с маслом	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14
Каша пшённая молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	500	19,91	20,09	80,05	569,66
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты здоровье	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,62	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого:	703	122,1	26,81	26,35	121,15 80,8,63
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
Итого:	503	80,66	20,19	18,76	80,22 558,85
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Котлеты здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/30	1,98	0,36	11,88	59,4
	533	83,8	21,55	24,15	100,04 659,1
Итого:					

А.И.Бликин

Директор

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

