

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 6 февраля 2025 года

2 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250	10,93	12,8	23,76	241,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	65	4,87	1,88	33,41	170,3
	555	18,83	18,46	76,01	567,78

Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронны отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
	803	131,9	33,02	29,94	140,18
				140,18	907,06

Духразовое меню (младшие)

Завтрак					
Крекер	30	2,7	5,4	14,2	135
Каша кукурузная молочная	200	10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	70	5,24	2,02	35,98	183,4
	500	18,96	19,28	80,19	561,86

Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронны отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	12,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
Итого:	733	126,99	42,47	41,81	105,21
				105,21	670,39

Горячий завтрак (младшие)

Крекер	30	2,7	5,4	14,2	135
Тефтели мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59
Макаронны отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88
				19,18	614,79

Горячий завтрак(старшие)

Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Макаронны отварные с маслом	180/3	9,68	7,6	33,35	241,94
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	553	87,18	28,06	22,33	109,19
				22,33	711,4

Директор
Шеф повар



 «Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»
 Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
А.И. Бликин
Г.Р. Муллахметова