

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 7 октября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	250		10,4	11,9	23,6	211,96
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550		21,97	21,96	91,25	650,12
Обед						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		5,95	13,29	12,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макароны 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	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
Итого	898	126,8	30,77	33,8	128,12	953,82
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200		14,06	16,86	35,49	344,46
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	550		18,32	18,77	79,96	559,14
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2
Макароны отварные с маслом	150/3		3,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40		1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого	753	122,1	26,24	26,25	118,83	804,12
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром ,маслом (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2
Макароны отварные с маслом	150/3		3,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	513	80,66	20,16	19,94	81,81	584,98
Горячий завтрак(старшие)						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макароны отварные с маслом	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	613	83,8	22,15	22,28	90,99	655,42

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова