

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 8 февраля 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя четверг

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Пряники	35	2,59	3,29	25,59	142,45
Каша геркулесовая молочная	250	10,961	13,46	38,73	210,85
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8
Батон высший сорт	65	4,87	1,88	33,18	170,13
Итого:	550	21,44	22,65	105,55	653,23
Обед					
Капуста квашенная	50	0,85	2,4	4,23	42,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75
Тефтели куриные с овощами	60/40	15,04	15,97	28,8	374,45
Гороховое пюре с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	863	26,57	26,84	100,8	776,32
Меню двухразовое (младшие)					
Завтрак					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	500	20,21	20,68	79,66	590,2
Обед					
Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75
Тефтели куриные	60/40	15,04	15,97	28,8	374,45
Гороховое пюре с маслом	150/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	655	31,73	23,47	95,7	683,12
Горячий завтрак (младшие)					
Тефтели куриные	60/40	15,04	15,97	28,8	374,45
Гороховое пюре с маслом	150/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Капуста квашенная	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб белый/дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	22,14/11,88	47/59,4
Итого:	455	20,14	19,05	82,99	592,22
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из капусты квашенной	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Тефтели куриные	60/40	18,92	18,76	66	468,06
Гороховое пюре с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	570	22,69	23,86	98,33	661,88

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова