

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 8 октября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Двухразовое меню (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
	550	21,37	23,35	96,95	646,2	
Обед						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92	
Огурец св.	35	0,25	0,04	0,67	4,2	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб Пшеничный/ Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4	
	802	126,8	34,02	29,77	158,34	1024,66
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
Итого:	500	19,08	18,79	80,44	584,3	
Обед						
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Огурец св.	35	0,25	0,04	0,67	4,2	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб Дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8	
Итого:	700	122,1	29,66	27,29	120,42	825,48
Горячий завтрак (младшие)						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54
Горячий завтрак(старшие)						
Огурец св.	100	0,7	0,1	1,9	12	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:	570	83,8	22,55	22,36	92,94	652,92

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

