

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 10 февраля 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

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 Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	550	21,88	22,17	94,42	652,13
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5		12,81	8,08	191,43
Котлеты Домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки)отварные с мааслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	40	1,98	0,36	11,88	59,4
	808	131,9	31,53	33,4	127,53
Двухразовое меню(младшие)					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон	60	5,6	2,16	35,36	195,52
	Итого: 500	18,37	19,41	80,96	583,32
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200/5	7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты Домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого: 703	126,99	25,81	26,59	120,38
Горячий завтрак (младшие)					
Сыр	40	2,63	2,66	0	34,33
Котлеты Домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,9	4,58	31,96	191,2
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,01	2,8
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
	Итого: 500	83,89	20,11	18,94	87,42
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты Домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого: 553	87,18	21,87	22,19	99,26



Итого:

А. И. Бликин

Директор

Исчер-повсю

А. И. Бликин