

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 11 сентября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Меню двухразовое (старшие)						
Завтрак						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша пшённая молочная(вязкая)	250	17	20,83	36,18	381,87	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон	50	4,5	1,74	30,84	157,2	
	550	23,61	24,09	95,5	646,09	
Обед						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25	
Котлеты здоровые	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	803	126,8	33,02	33,8	140,06	968,23
Духразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Блины с маслом	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14	
Каша пшённая молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	500	19,91	20,09	80,05	569,66	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6	
Котлеты здоровые	90	11,2	10,95	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,62	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2	
Итого:	703	122,1	26,81	26,35	121,15	80,8,63
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты здоровые из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4	
Итого:	503	80,66	20,19	18,76	80,22	558,85
Горячий завтрак(старшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Колеты здоровые из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	533	83,8	21,55	24,15	100,04	659,1

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

