ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 11 октября 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Двухразовое меню (старшие)						
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5		9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
	555		**21,93**	**22,12**	**93,1**	**653,89**
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	805	**126,8**	**30,78**	**31,41**	**127,63**	**906,5**
Двухразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Фрукт(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	132
Итого:	**503**		**18,84**	**19,22**	**79,73**	**568,49**
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/40		1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого:	**715**	**122,1**	**26,88**	**26,93**	**111,72**	**783,4**
Горячии завтрак (младшие)						
Фрукт(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	**570**	**80,66**	**18,62**	**19,41**	**81,82**	**579,3**
Горячии завтрак(старшие)						
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60		0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкии/Пшеничный	30/40		2,64/2,28	0,48/0,24	15,84/14,76	79,2/70,5
Итого:	**580**	**83,8**	**21,48**	**22,25**	**100,02**	**646,8**

Директор А. И. Бликин

Шеф повар Г. Р. Муллахметова