

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 12 февраля 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	240/3	10,4	11,9	23,6	211,96
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	553	18,69	17,73	76,41	555,4
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,95	13,29	11,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макароны отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Сок	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	2,28/1,78	0,24/0,32	14,76/10,69	70,5/53,46
Итого	808	27,53	28,98	122,24	851,52
Меню двухразовое (младшие)					
Завтрак					
Печенье	40	7,05	9,3	16,8	209
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон	60	5,25	2,03	35,98	183,4
Итого	500	16,13	15,34	70,14	492,62
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	10,69	8,93	113,1
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макароны отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Сок	200	1	0	20,2	84,8
Хлеб Белый/дарницкий	30/25	2,28/1,68	0,24/0,3	14,76/9,9	70,5/49,5
Итого	703	22,86	23,09	101,96	664,2
Горячий завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2
Макароны отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	136,1
Чай с яблоком,с сахаром	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	503	20,15	19,65	79,95	558,58
Горячий завтрак(старшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	30,95	290,2
Макароны отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	613	22,15	22,28	90,99	655,42

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова