

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 12 февраля 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак среда						
Завтрак двухразовое (старшие)						
Хлеб						
Яблоки(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Молочная пшённая	200		13,6	16,67	30,55	305,5
с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	550		17,88	18,54	74,25	517,52
Обед						
Лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,5
из филе индейки	50/200		19,57	22,45	60,06	521,12
Овощек консерв.(доп.гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Салат из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	131,9	30,96	31,45	140,44	950,06
Завтрак четверг						
Завтрак двухразовое (младшие)						
Хлеб						
Яблоки(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Молочная пшённая	150		10,6	13,52	23,68	236
с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500		14,88	15,39	67,38	448,02
Обед						
Лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
из филе индейки	50/150		15,42	17,96	38,93	390,5
Овощек консерв.(доп.гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Салат из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	126,99	25,72	26,36	120,89	789,92
Завтрак пятница						
Завтрак (младшие)						
Хлеб						
Яблоки(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
из филе индейки	50/150		15,42	17,96	38,93	390,5
с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62
Завтрак (старшие)						
Хлеб						
Яблоки(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
из филе индейки	50/200		19,57	22,45	60,06	521,12
с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:	580	87,18	22,38	23,11	92,82	672,64

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

