

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

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Двухразовое меню (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	550	17,67	19,32	80,05	565,2
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	53,2	541,92
Капуста квашенная(доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
	805	32,78	31,26	133,57	990,94
Меню двухразовое (младшие)					
Завтрак					
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	Итого: 500	15,94	16,51	69,68	493,46
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	24,56	94,9
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная (доп.гарнир)	45	0,77	2,25	3,79	38,56
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
	Итого: 710	27,42	28,16	111,65	781,52
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	41,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Дарницкий	30	1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого: 530	18,8	18,73	57,68	545,14
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	53,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
	Итого: 570	23,55	24,06	91,8	706,62

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

