

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 12 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						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша кукурузная молочная	220/5	19,3	21,44	63,88	343,64	
Чай с сахаром ,с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	
	550	21,7	22,58	94,73	450,16	
Обед						
Щи из св.капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5	
Картофельное пюре с маслом	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2	
Свекла отварная	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2	
	833	126,8	33,02	31,79	140,05	992,94
Духразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	
Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01	305,46	
Чай с сахаром,с шиповником	200	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	60	4,51	2,08	37	158,4	
	500	18,67	19,54	84,49	560,88	
Обед						
Щи из св.капусты с картофелем	250	8,04	8	26,5	211,9	
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,4	9,91	24,86	179,59	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	
Свекла отварная	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2	
Итого:	738	122,1	28,11	27,33	112,2	787,88
Горячий завтрак (младшие)						
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,4	9,91	24,86	179,59	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб Дарницкий	25	1,63	0,03	9,9	33	
Итого:	508	80,66	20,12	18,96	82,7	564,08
Горячий завтрак(старшие)						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	183,5	
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	6,7	9,04	34,67	335,2	
Чай с сахаром, с шиповником	200	0,6	0,1	20,2	123,6	
Хлеб Пшеничный	20	0,13/1,52	0,02/0,16	8,2/9,84	34,02/47	
Итого:	603	83,8	21,59	21,85	91,01	646,72

