

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 13 мая 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое старшие					
Завтрак					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,3	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	550	17,81	17,57	73,5	531,06
Обед					
Суп гороховый с гречками	250/7	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с гречкой	100		12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки)отварные с мааслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,763	70,5
Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,6
	808	32,53	33,6	131,73	951,52
Двухразовое меню(младшие)					
Завтрак					
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	6,44	9,16	15,23	141,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	Итого: 500	17,19	15,94	58,84	431,64
Обед					
Суп гороховый с гречками	200	7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии/ Пшеничный	30/25	1,98/1,9	0,36/0,2	11,88/12,3	59,4/58,75
	Итого: 703	25,81	26,59	120,38	789,05
Горячий завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого: 503	20,16	18,88	83,87	558,7
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого: 553	21,87	22,19	10,53	663,93
Директор	А. И. Бликин				
Шеф повар	Г. Р. Муллахметова				

