

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 14 марта 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 | | | | | |
| Пряники | 35 | 2,1 | 2,1 | 9,2 | 89,5 |
| Каша кукурузная молочная вязкая | 250 | 10,93 | 14,8 | 23,76 | 251,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон | 65 | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,3 |
| | 550 | 17,97 | 18,8 | 74,37 | 543,6 |
| Обед | | | | | |
| Щи из св.капусты с картофелем | 250 | 5,53 | 7,59 | 33,53 | 164,5 |
| Бедро запечённое | 100 | 12,84 | 12,33 | 8,7 | 177,32 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,86 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,2 | 123,6 |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий | 30/40 | 2,28/2,64 | 0,24/0,48 | 14,76/15,84 | 70,5/79,2 |
| | 810 | 27,57 | 26,4 | 117,56 | 779,82 |
| Духразовое меню (младшие) | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Пряники | 35 | 2,1 | 2,1 | 9,2 | 89,5 |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 7,95 | 11,84 | 19,01 | 201,46 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон нарезной | 65 | 4,87 | 1,88 | 33,41 | 170,3 |
| | 500 | 14,99 | 15,84 | 69,62 | 493,26 |
| Обед | | | | | |
| Щи из св.капусты с картофелем | 200 | 4,54 | 5,41 | 28,5 | 153,9 |
| Бедро запечённое | 100 | 11,56 | 11,01 | 7,86 | 159,59 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 157,05 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 123,6 |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкии | 30/20 | 2,28/1,98 | 0,24/0,36 | 14,76/11,88 | 70,5/59,4 |
| | Итого: 703 | 24,05 | 24,1 | 95,68 | 724,54 |
| Горячии завтрак (младшие) | | | | | |
| Пряники | 35 | 2,1 | 2,1 | 9,2 | 89,5 |
| Бедро запечённое | 100 | 11,56 | 11,01 | 7,86 | 159,59 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/3 | 3,09 | 6,98 | 12,48 | 157,55 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,2 | 123,6 |
| Хлеб Белый | 30 | 1,52/1,32 | 0,16/0,24 | 22,14/7,92 | 47/39,6 |
| | Итого: 518 | 20,19 | 20,59 | 79,8 | 616,84 |
| Горячии завтрак(старшие) | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,48 | 1,88 | 5,42 | 62,14 |
| Бедро запечённое | 100 | 12,84 | 12,23 | 8,7 | 177,32 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180/3 | 3,7 | 7,94 | 24,57 | 184,5 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,2 | 123,6 |
| Хлеб белый/дарницкии | 20/30 | 1,52/1,98 | 0,16/0,36 | 22,14/11,88 | 47/59,4 |
| | Итого: 563 | 22,12 | 22,67 | 92,91 | 653,96 |

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

