ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 14 октября 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд		Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразововое старшие							
Завтрак							
Печенье		40		2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным		230/5		11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с молоком, сахаром		200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон		75		5,6	2,16	35,36	195,52
		550		**21,88**	**22,17**	**94,42**	**652,13**
Обед							
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной		250/5		8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с гречкой		100		8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки)отварные с мааслом сливочным		180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная		30		0,42	1,8	2,48	27,84
Напиток из сухофруктов		200		0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий		30		1,98	0,36	11,88	59,4
		818	**126,8**	**31,53**	**33,4**	**127,53**	**936,06**
Двухразовое меню(младшие)							
Завтрак							
Яйцо		40		5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным		180/5		6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком, сахаром		200		1,52	1,35	8,92	53,07
Батон		75		5,6	2,16	35,36	195,52
	Итого:	**500**		**18,44**	**19,27**	**79,79**	**569,71**
Обед							
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной		200/5		9,54	11,91	6,5	163,9
Котлеты домашние с гречкой		90		6,4	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		55		3,63	0,66	21,78	108,9
	Итого:	**703**	**122,1**	**25,95**	**26,69**	**117,98**	**789,8**
Горячии завтрак (младшие)							
Яйцо вареное		40		5,08	4,6	0,28	63
Котлеты домашние с гречкой		90		6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом		150/3		5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с молоком, сахаром		200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб Пшеничный		20		1,52	0,24	7,92	39,6
	Итого:	**503**	**80,66**	**20,2**	**20,13**	**86,71**	**587,17**
Горячии 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 молоком, сахаром		200		1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб белый		20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого:	**553**	**83,8**	**23,32**	**23,52**	**100,18**	**685**

Директор А. И. Бликин

Шеф повар Г. Р. Муллахметова