

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 17 апреля 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд

Выход Стоимость Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал

Меню двухразовое (старшие)

Завтрак

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая	200		13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	151
Итого:	550		17,88	18,54	74,25	517,52

Обед

Суп лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки (50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Икра кабачковая	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	124,3	30,96	31,45	140,44	950,06

Меню двухразовое (младшие)

Завтрак

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	503		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед

Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудки (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,5
Икра кабачковая	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	119,71	25,72	26,36	120,89	789,92

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200		14,42	18,43	40,93	370,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	550	80,66	19,55	18,86	79,61	581,62

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	22,14	47
Итого:	580	82,2	22,38	23,11	92,82	672,64

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

