

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 19 февраля 2025 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 пшённая молочная(вязкая)	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	50	3,76	1,74	30,84	132	
	550	17,89	18,83	79,39	518,52	
Обед						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Котлеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	800	131,9	31,97	31,01	138,92	992,86
Духразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	
	500	15,17	15,74	64,81	446,72	
Обед						
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	25/30	1,9/1,98	0,2/0,36	12,3/11,88	58,75/59,4	
Итого:	703	126,99	27,62	26,77	122	856,8
Горячий завтрак (младшие)						
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4	
Итого:	503	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85
Горячий завтрак(старшие)						
Горошек консервированный(д.г)	15	0,4	1,07	2,18	20,07	
Колеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4	
	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53

Итого:

А.И.Бликин

Г.Р. Муллахметова

Директор

Шеф повар

