

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 19 марта 2025 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

неделя среда

Наименование блюд		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Завтрак двухразовое (старшие)						
Завтрак						
Сок	125	0,4	0,4	9,8	47	
Паша пшѐнная 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	
	575	17,89	18,83	79,39	518,52	
Обед						
Суп гороховый с гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Отлеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Паша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4	
Булочка 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
Двухразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Сок	125	0,4	0,4	9,8	47	
Паша пшѐнная 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	
	525	15,17	15,74	64,81	446,72	
Обед						
Суп гороховый с гречками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	
Отлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Паша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Булочка 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
Порции завтрак (младшие)						
Отлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63	
Паша 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
Порции завтрак(старшие)						
Пюре консервированный (доп.гарнир)	15	0,4	1,07	2,18	20,07	
Отлеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	
Паша 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

Директор

Шеф повар



А.И.Бликин
Г. Р. Муллахметова