

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 20 марта 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд

Меню двухразовое (старшие)

Завтрак

	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
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
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб дарницкии	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб белый	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	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	30	1,09	2,87	5,82	53,52
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	700	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	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	540	18,79	18,78	86,99	558,12

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	20	1,52	0,16	22,14	47
Итого:	570	21,62	23,03	100,2	649,14

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

