

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 20 декабря 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Двухразовое меню (старшие)					
Завтрак					
Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131
	555	21,93	22,12	93,1	653,89
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	805	126,8	30,78	31,41	127,63
Двухразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132
Итого:	503	18,84	19,22	79,73	568,49
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	245/5	9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого:	715	122,1	26,88	26,93	111,72
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	570	80,66	18,62	19,41	81,82
Горячий завтрак(старшие)					
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий/Пшеничный	30/40	2,64/2,28	0,48/0,24	15,84/14,76	79,2/70,5
Итого:	580	83,8	21,48	22,25	100,02

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

