

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 21 января 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Двухразовое меню (старшие)						
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
	550	21,37	23,35	96,95	646,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	9,05	9,95	38,01	280,52	
Жаркое из птицы	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92	
Морковь св.порц.	80	0,68	2	3,36	34,2	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб Пшеничный/ Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4	
	795	131,9	33,05	31,73	140,03	994,66
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30/20	6,27	7,86	14,83	155	
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,99	9,46	31,91	266,3	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Итого: 500	19,08	18,79	80,44	584,3	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82	
Жаркое из птицы	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Морковь св.порц.	35	0,59	1,75	2,94	29,9	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб Пшеничный	30					
Хлеб Дарницкий	30	3,96	0,72	23,76	118,8	
	Итого: 700	127	28	29	122,69	851,27
Горячий завтрак (младшие)						
Сок	0,125	0,4	0,4	9,8	47	
Жаркое из птицы	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого: 555	83,89	19	19,05	80,4	599,54
Горячий завтрак(старшие)						
Морковь св.порц.	80	1,7	4,8	8,46	85,7	
Жаркое из птицы	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого: 550	87,18	23,55	24,06	99,5	706,62

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова