

ООО "АБК-Пэймент"

21 марта 2025

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						
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132	
	553	17,96	18,65	73,12	517,29	
Обед						
Суп картофельный с крупой перловой	250	11,2	5,33	29,7	269,25	
Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	12,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
Свекла отварная	50	0,7	3	4,13	46,4	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	800	131,9	25,7	27,32	110,59	775,94
Двухразовое меню (младшие)						
Завтрак						
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
Итого:	503	14,85	15,51	64,37	449,49	
Обед						
Свекла отварная	60	0,84	3,61	4,96	55,68	
Суп картофельный с крупой перловой	200	7,15	4,27	18,06	114,6	
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6	
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
Итого:	750	126,99	22,72	23,25	104,57	690,42
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04
Горячий завтрак(старшие)						
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	12,83	13,4	209,39	
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7	
Свекла отварная	30	0,42	1,8	2,48	27,84	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6	
Хлеб дарницкий/Пшеничный	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
Итого:	550	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова