

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 21 марта 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя четверг

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Пряники	35	2,59	3,29	25,59	142,45
Каша геркулесовая молочная	250	10,961	13,46	38,73	210,85
Чай с сахаром ,с яблоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8
Батон высший сорт	65	4,87	1,88	33,18	170,13
Итого:	550	21,44	22,65	105,55	653,23
Обед					
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушённые с мясом	250	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из сухофруктов	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	30				
Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	870	26,57	26,84	100,8	776,32
Меню двухразовое (младшие)					
Завтрак					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	500	20,21	20,68	79,66	590,2
Обед					
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	6,92	16,93	133,75
Овощи тушённые с мясом	200	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из сухофруктов	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	720	22,09	23,47	95,7	683,12
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушённые с мясом	200	15,04	15,97	28,8	374,45
Капуста квашенная(доп.гарнир)	50	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	500	28,17	26,52	98,29	803,44
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушённые с мясом	250	18,92	18,76	66	468,06
Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,04	84,8
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	570	22,69	23,86	98,33	661,88

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

