

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 22 марта 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)					
Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200	18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131
	550	22,36	22,51	98,51	664,4
Обед					
Суп картофельный гороховый	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушённая в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Белый/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
	800	27,65	27,07	109,55	810,15
Двухразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500	19,77	20,22	79,56	608,93
Обед					
Суп картофельный гороховый	200	4,35	5,22	26,53	218,6
Птица тушёная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый/дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/7,92	47/39,6
Итого:	700	24,24	22,57	95,49	683,1
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30	15,55	18,35	36,03	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	500	19,52	19,29	87,85	584,33
Горячий завтрак(старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,63	22,18	40,5	502,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	23,6	23,12	92,32	688,2

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

