ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 22 мая 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя среда

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
Каша пшённая молочная(вязкая)	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132
	550	**17,89**	**18,83**	**79,39**	**518,52**
Обед					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты здоровье	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	800	**31,97**	**31,01**	**138,92**	**992,86**
Духразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
	500	**15,17**	**15,74**	**64,85**	**446,72**
Обед					
Суп гороховый с гренками	200	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты здоровье	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный/Дарницкии	25/30	1,9/1,98	0,2/0,36	12,3/11,88	58,75/59,4
Итого:	**703**	**27,62**	**26,77**	**122**	**856,8**
Горячии завтрак (младшие)					
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
Итого:	**503**	**20,19**	**18,77**	**80,22**	**558,85**
Горячии завтрак(старшие)					
Колеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Икра кабачковая(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный/дарницкии	30/30	1,52/1,32	0,16/0,24	22,14/7,92	47/39,6
Итого:	**573**	**21,74**	**22,93**	**94,86**	**650,3**

Директор А.И.Бликин

Шеф повар Г. Р. Муллахметова