

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 23 апреля 2024 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	10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	550	17,67	19,32	80,05	565,2
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92
Морковь припущенная с морковью	40	0,68	2	3,36	34,2
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
	805	32,78	31,26	140,57	990,94
Меню двухразовое (младшие)					
Завтрак					
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша геркулесовая молочная	200	6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500	15,94	16,51	69,68	493,46
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста тушённая (доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
Итого:	700	28	27,74	114,72	795,45
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	530	19,46	19,25	82,44	611,94
Горячий завтрак(старшие)					
Салат из припущенной моркови с яблоками	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	570	23,55	24,06	99,5	706,62

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

