

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 23 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					
Пряник	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	250	10,93	14,8	23,76	251,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	65	4,87	1,88	33,41	170,3
	550	17,97	18,8	74,37	543,6
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Картофельное пюре	180	3,86	5,76	24,53	164,7
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
	800	27,57	26,4	112,44	776,32
Духразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
	500	14,99	15,84	69,62	493,26
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	9,41	24,86	159,59
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	8,48	157,05
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	Итого: 733	23,62	24,48	104,83	691,84
Горячий завтрак (младшие)					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	9,41	24,86	159,59
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 508	19,63	18,83	81,5	600,74
Горячий завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,5	177,32
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,7	7,94	24,57	184,5
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
	Итого: 553	22,12	22,67	100,41	653,96

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

