

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 23 октября 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 | | | | | |
| Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Каша пшённая молочная(вязкая) | 250 | 17 | 20,83 | 36,18 | 381,87 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Батон | 50 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| | 550 | 23,61 | 24,09 | 95,5 | 646,09 |
| Обед | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,48 | 1,88 | 5,42 | 62,14 |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 9,68 | 10,33 | 29,45 | 203,25 |
| Котлеты здоровье | 100 | 11,44 | 12,17 | 27,57 | 245,14 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 6,52 | 10,89 | 55,67 | 258,4 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 22,03 | 92,9 |
| Хлеб Пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб Дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| | 803 | 126,8 | 33,02 | 33,8 | 140,06 |
| Духразовое меню (младшие) | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Блины с маслом | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 22,6 | 99,14 |
| Каша пшённая молочная | 200 | 13,6 | 17,67 | 23,55 | 305,5 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | 500 | 19,91 | 20,09 | 80,05 | 569,66 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 6,15 | 7,47 | 9,06 | 194,6 |
| Котлеты здоровье | 90 | 11,2 | 10,95 | 24,82 | 229,63 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150/3 | 4,6 | 7,19 | 39,56 | 165,3 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 22,03 | 92,9 |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий | 20/40 | 1,52/2,62 | 0,16/0,48 | 9,84/15,84 | 47/79,2 |
| Итого: | 703 | 122,1 | 26,81 | 26,35 | 121,15 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 90 | 11,2 | 10,95 | 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 | 80,66 | 20,19 | 18,76 | 80,22 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,48 | 1,88 | 5,42 | 62,14 |
| Котлеты здоровье из куриных грудок | 100 | 11,44 | 12,17 | 27,57 | 245,14 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 6,52 | 10,89 | 55,67 | 258,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 187/8/5 | 0,13 | 0,02 | 8,2 | 34,02 |
| Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| Итого: | 533 | 83,8 | 21,55 | 24,15 | 100,04 |

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

