

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 24 апреля 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 здоровые	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
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 здоровые	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/Дарницкий	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
Горячий завтрак (младшие)					
Котлеты здоровые 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
Горячий завтрак(старшие)					
Колеты здоровые 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/дарницкий	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

