

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 24 мая 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Двухразовое меню (старшие)					
Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132
	553	17,96	18,65	73,12	517,29
Обед					
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,7	3	4,13	46,4
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	780	26,51	28,27	109,53	810,24
Двухразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
	Итого: 503	14,85	15,51	64,37	449,49
Обед					
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,6
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/20	1,5/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	Итого: 710	22,81	23,28	96,93	670,37
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	38,98	177,5
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого: 580	19,58	19,02	79,55	562,99
Горячий завтрак(старшие)					
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265
Икра кабачковая	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб дарницкий/Пшеничный	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	Итого: 550	21,99	22,28	98,97	647,43

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

