ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 25 декабря 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд		Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом		30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая вязкая		250		17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром ,с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон высшии сорт		40		3	1,16	20,56	104,8
	Итого:	**550**		**22,5**	**22,88**	**99,86**	**674,29**
Обед							
Суп лапша домашняя с картофелем		250		6,06	8,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки		50/200		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (доп.гарнир)		30		0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из шиповника		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии		50		3,3	0,6	19,8	99
	Итого:	**800**	**126,8**	**29,97**	**31,37**	**127,34**	**904,6**
Меню двухразовое (младшие)							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом		30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая		200		13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром ,с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон высшии сорт		40		2,99	1,15	20,56	104,8
	Итого:	**500**		**19,09**	**19,71**	**87,23**	**597,92**
Обед							
Суп лапша домашняя с картофелем		50/20/180		6,35	7,83	39,3	192,4
Плов из куриной грудки		200		14,42	17,96	26,93	330,5
Морковь свежая (доп.гарнир)		40		0,53	0,04	2,56	13,2
Напиток из шиповника		200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**700**	**122,1**	**26,15**	**26,53**	**115,63**	**789,6**
Горячии завтрак (младшие)							
Бутерброд с повидлом		60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки		200		14,42	17,96	26,93	330,5
Чай с сахаром ,с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого:	**500**	**80,66**	**19,76**	**19,25**	**87,81**	**604,72**
Горячии завтрак(старшие)							
Бутерброд с повидлом		30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из куриной грудки		250		18,1	22,45	39,6	439,6
Чай с сахаром,с лимоном		187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого:	**550**	**83,8**	**23,44**	**23,74**	**100,48**	**713,82**

Директор А. И. Бликин

Шеф повар Г. Р. Муллахметова