

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 27 сентября 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 | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 60 | 2,37 | 0,87 | 34,92 | 153,6 | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 240/5 | 9,72 | 12,97 | 29,87 | 279,69 | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | |
| Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | |
| | 555 | 21,93 | 22,12 | 93,1 | 653,89 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 7,38 | 9,48 | 30,55 | 216,8 | |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180 | 12,62 | 15,31 | 59,57 | 426,7 | |
| Морковь свежая(доп.гарнир) | 60 | 0,78 | 0,06 | 3,84 | 19,8 | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | |
| Хлеб дарницкий | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | |
| | 805 | 126,8 | 30,78 | 31,41 | 127,63 | 906,5 |
| Двухразовое меню (младшие) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/3 | 10,61 | 13,83 | 41,62 | 331,89 | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 132 | |
| | Итого: 503 | 18,84 | 19,22 | 79,73 | 568,49 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 9,94 | 10,82 | 15,56 | 183,9 | |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180 | 12,62 | 15,31 | 59,57 | 426,7 | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | |
| Хлеб Дарницкий/Пшеничный | 20/40 | 1,52/2,64 | 0,16/0,48 | 9,84/15,84 | 47/79,2 | |
| | Итого: 715 | 122,1 | 26,88 | 26,93 | 111,72 | 783,4 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180 | 12,62 | 15,31 | 59,57 | 426,7 | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | |
| Хлеб Пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| | Итого: 570 | 80,66 | 18,62 | 19,41 | 81,82 | 579,3 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным | 50/20/180 | 12,62 | 15,31 | 59,57 | 426,7 | |
| Морковь свежая(доп.гарнир) | 60 | 0,78 | 0,06 | 3,84 | 19,8 | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | |
| Хлеб дарницкий/Пшеничный | 30/40 | 2,64/2,28 | 0,48/0,24 | 15,84/14,76 | 79,2/70,5 | |
| | Итого: 580 | 83,8 | 21,48 | 22,25 | 100,02 | 646,8 |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

