

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 28 февраля 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 гречками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты здоровье	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 Белый	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 гречками	200	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты здоровье	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 Белый/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 здоровье 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 Белый /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)					
Котлеты здоровье 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 белый/дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	22,14/7,92	47/39,6
Итого:	553	21,74	22,93	94,86	650,3

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

