

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 29 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					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная вязкая	250	10,93	14,8	23,76	251,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	65	4,87	1,88	33,41	170,3
	550	17,97	18,8	74,37	543,6
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	250	5,53	7,59	33,53	164,5
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,33	8,7	177,32
Картофельное пюре	180	3,86	5,76	24,53	164,7
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
	800	27,57	26,4	117,56	779,82
Духразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша кукурузная молочная	200	7,95	11,84	19,01	201,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
	500	14,99	15,84	69,62	493,26
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем	200	4,54	5,41	28,5	153,9
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	11,01	7,86	159,59
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6
Хлеб Белый/Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
	Итого: 703	24,05	24,1	95,68	724,54
Горячие завтрак (младшие)					
Пряники	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	11,01	7,86	159,59
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Белый /Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	22,14/7,92	47/39,6
	Итого: 518	20,19	20,59	79,8	616,84
Горячие завтрак(старшие)					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	8,7	177,32
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,7	7,94	24,57	184,5
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб белый /дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	22,14/11,88	47/59,4
	Итого: 563	22,12	22,67	92,91	653,96

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

