

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 30 сентября 2024 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое старшие					
Завтрак					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	11,8	14,9	39,3	279,26
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	550	21,88	22,17	94,42	652,13
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки)отварные с мааслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	818	126,8	31,53	127,53	936,06
Двухразовое меню(младшие)					
Завтрак					
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	6,24	11,16	35,23	258,12
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	Итого: 500	18,44	19,27	79,79	569,71
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200/5	9,54	11,91	6,5	163,9
Котлеты домашние с гречкой	90	6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии	55	3,63	0,66	21,78	108,9
	Итого: 703	122,1	25,95	26,69	117,98
Горячий завтрак (младшие)					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Котлеты домашние с гречкой	90	6,4	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,24	7,92	39,6
	Итого: 503	80,66	20,2	20,13	86,71
Горячий завтрак(старшие)					
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с молоком, сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого: 553	83,8	23,32	23,52	100,18

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

