

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 29 ноября 2024 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

ГРАНД-Смета, версия 2023.1

1 неделя Пятница

Наименование блюд

Меню двухразовое (старшие)

Завтрак

| | Выход | Стоимость | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал |
|---------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом | 200 | | 19,63 | 22,18 | 51,5 | 502,8 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон | 50 | | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| Итого: | 550 | | 23,05 | 24,05 | 95 | 712,8 |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Суп картофельный гороховый | 250 | | 5,43 | 12,52 | 59,91 | 378,3 |
| Птица тушённая в сметанно-томатном соусе | 50/50 | | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| Пюре картофельное | 180 | | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб Белый/Дарницкий | 30/40 | | 2,28/2,64 | 0,24/0,48 | 14,76/15,84 | 70,5/79,2 |
| Итого: | 800 | 126,8 | 29,94 | 30,82 | 129,46 | 905,3 |

Двухразовое меню (младшие)

Завтрак

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Сырники из творога со сгущ.молоком | 120/30 | | 15,55 | 18,35 | 40,33 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон | 50 | | 7,05 | 9,3 | 16,8 | 209 |
| Итого: | 500 | | 19,07 | 20,07 | 79,93 | 615,93 |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный гороховый | 200 | | 8,35 | 7,22 | 66,83 | 318,6 |
| Птица тушённая в сметанно-томатном соусе | 50/50 | | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | | 3,09 | 6,98 | 8,48 | 157,55 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб белый/дарницкий | 20/30 | | 1,52/1,98 | 0,16/0,36 | 9,84/11,88 | 47/59,4 |
| Итого: | 703 | 122,1 | 26,75 | 26,54 | 111,45 | 795,15 |

Горячий завтрак (младшие)

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Сырники из творога со сгущ.молоком | 120/30 | | 15,55 | 18,35 | 40,33 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб белый/дарницкий | 20/30 | | 1,52/1,98 | 0,16/0,36 | 9,84/11,88 | 47/59,4 |
| Итого: | 500 | 80,66 | 19,07 | 20,07 | 79,93 | 615,93 |

Горячий завтрак(старшие)

| | | | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом | 170/30 | | 19,63 | 22,18 | 51,5 | 502,8 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб Белый | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб дарницкий | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| Итого: | 550 | 83,8 | 23,6 | 23,12 | 91,02 | 688,2 |

Директор

Шеф повар



А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова