

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 3 апреля 2024 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

**Наименование блюд** **Выход** **Белки,г** **Жиры,г** **Угл-ды,г** **ЭЦ,ккал**

**Меню двухразовое (старшие)**

**Завтрак**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая	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 высший сорт	50	3,75	1,45	25,7	151
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>18,54</b>	<b>74,25</b>	<b>517,52</b>

**Обед**

Суп лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Икра кабачковая	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб дарницкии	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб белый	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,96</b>	<b>31,45</b>	<b>140,44</b>	<b>950,06</b>

**Меню двухразовое (младшие)**

**Завтрак**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая	150	10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>14,88</b>	<b>15,39</b>	<b>67,38</b>	<b>448,02</b>

**Обед**

Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудки (50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Икра кабачковая	30	1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,72</b>	<b>26,36</b>	<b>120,89</b>	<b>789,92</b>

**Горячий завтрак (младшие)**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,79</b>	<b>18,78</b>	<b>86,99</b>	<b>558,12</b>

**Горячий завтрак(старшие)**

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,62</b>	<b>23,03</b>	<b>100,2</b>	<b>649,14</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

