

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 3 мая 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя Пятница

**Наименование блюд**

**Выход    Стоимость    Белки,г    Жиры,г    Угл-ды,г    ЭЦ,ккал**

**Меню двухразовое (старшие)**

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		18,14	20,64	55,01	454,4
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
	<b>550</b>		<b>22,36</b>	<b>22,51</b>	<b>98,51</b>	<b>664,4</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный гороховый	250		5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушённая в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	180		5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из св.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
	<b>800</b>	<b>124,3</b>	<b>27,65</b>	<b>27,07</b>	<b>109,55</b>	<b>810,15</b>

**Двухразовое меню (младшие)**

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>79,56</b>	<b>608,93</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный гороховый	200		4,35	5,22	26,53	218,6
Птица тушённая в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	150		3,08	5,01	28,52	145,5
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый/дарницкий	30/30		2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>119,71</b>	<b>23,5</b>	<b>22,65</b>	<b>96,11</b>	<b>706,6</b>

**Горячий завтрак (младшие)**

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	36,03	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	30		2,2	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>80,66</b>	<b>20,2</b>	<b>19,37</b>	<b>80,47</b>	<b>607,83</b>

**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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,6</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	

**Директор**

А. И. Бликин

**Шеф повар**

Г. Р. Муллахметова

