

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 5 апреля 2024 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>					
<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>27,65</b>	<b>27,07</b>	<b>109,55</b>	<b>810,15</b>
<b>Двухразовое меню (младшие)</b>					
<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	4,58	5,01	20,52	145,5
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	9,84/7,92	47/39,6
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,24</b>	<b>22,57</b>	<b>95,49</b>	<b>683,1</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
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	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,52</b>	<b>19,29</b>	<b>87,85</b>	<b>584,33</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,63	22,18	40,5	502,8
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20	1,52	0,16	22,14	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>92,32</b>	<b>688,2</b>

Директор

Шеф повар



*Вруч*

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова