

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 6 декабря 2024 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Двухразовое меню (старшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,87	34,92	153,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50	3,75	1,45	25,7	131
	<b>555</b>	<b>21,93</b>	<b>22,12</b>	<b>93,1</b>	<b>653,89</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>805</b>	<b>126,8</b>	<b>30,78</b>	<b>31,41</b>	<b>906,5</b>
<b>Двухразовое меню (младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	132
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>18,84</b>	<b>19,22</b>	<b>79,73</b>	<b>568,49</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	245/5	9,94	10,82	15,56	183,9
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>122,1</b>	<b>26,88</b>	<b>26,93</b>	<b>111,72</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>80,66</b>	<b>18,62</b>	<b>19,41</b>	<b>81,82</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Сосиска с томатным соусом,с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,7
Морковь свежая(доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий/Пшеничный	30/40	2,64/2,28	0,48/0,24	15,84/14,76	79,2/70,5
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>83,8</b>	<b>21,48</b>	<b>22,25</b>	<b>100,02</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

