

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 12 апреля 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>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132
	<b>553</b>	<b>17,96</b>	<b>18,65</b>	<b>73,12</b>	<b>517,29</b>
<b>Обед</b>					
Свекла отварная(дольками)	50	0,7	3	4,13	46,4
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>800</b>	<b>26,51</b>	<b>28,27</b>	<b>109,53</b>	<b>810,24</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	6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
	<b>Итого: 503</b>	<b>14,85</b>	<b>15,51</b>	<b>64,37</b>	<b>449,49</b>
<b>Обед</b>					
Свекла отварная(дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,6
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Дарницкий/Пшеничный	20/20	1,5/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	<b>Итого: 750</b>	<b>22,81</b>	<b>23,28</b>	<b>96,93</b>	<b>670,37</b>
<b>Горячие завтрак (младшие)</b>					
Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	9,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	38,98	177,5
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого: 580</b>	<b>19,58</b>	<b>19,02</b>	<b>79,55</b>	<b>562,99</b>
<b>Горячие завтрак(старшие)</b>					
Гуляш из куриной грудки	100	8,64	12,83	13,4	209,39
Каша пшённая вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб дарницкий/Пшеничный	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	<b>Итого: 550</b>	<b>21,99</b>	<b>22,28</b>	<b>98,97</b>	<b>647,43</b>

Директор



А. И. Бликин

Шеф повар



Г. Р. Муллахметова

