

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 13 февраля 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя четверг

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Крекер	35		3,15	6,3	16,56	157,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250		13,74	14,1	32,22	282
Чай с сахаром ,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон высший сорт	65		4,87	1,88	33,41	170,3
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,87</b>	<b>22,34</b>	<b>91,16</b>	<b>646,48</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушёные с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Капуста квашеная(д.г.)	30		0,5	1,5	2,52	25,7
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,9</b>	<b>29,92</b>	<b>32,16</b>	<b>128</b>	<b>905,17</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочн	180/5		9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200		0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,38	170,13
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>20,21</b>	<b>20,68</b>	<b>79,66</b>	<b>590,2</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Овощи тушёные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>126,99</b>	<b>22,52</b>	<b>23,67</b>	<b>96,28</b>	<b>726,42</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Овощи тушёные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Капуста квашеная(д.г.)	50		0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>83,89</b>	<b>19,91</b>	<b>19,13</b>	<b>79,61</b>	<b>615,72</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Салат из квашеной капусты	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушёные с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>87,18</b>	<b>23,6</b>	<b>24,02</b>	<b>100,47</b>	<b>708,35</b>

**Директор**

А. И. Бликин

**Шеф повар**

Г. Р. Муллахметова

