

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 13 марта 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя среда

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
Каша пшённая молочная(вязкая)	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон	50	3,76	1,74	30,84	132
	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>18,83</b>	<b>79,39</b>	<b>518,52</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты здоровье	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>800</b>	<b>31,97</b>	<b>31,01</b>	<b>138,92</b>	<b>992,86</b>
<b>Духразовое меню (младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,8
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
	<b>500</b>	<b>15,17</b>	<b>15,74</b>	<b>64,85</b>	<b>446,72</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с гренками	200	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты здоровье	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	25/30	1,9/1,98	0,2/0,36	12,3/11,88	58,75/59,4
	<b>Итого: 703</b>	<b>27,62</b>	<b>26,77</b>	<b>122</b>	<b>856,8</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
	<b>Итого: 503</b>	<b>20,19</b>	<b>18,77</b>	<b>80,22</b>	<b>558,85</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Котлеты здоровье из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,4
Икра кабачковая(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный/дарницкий	30/30	1,52/1,32	0,16/0,24	22,14/7,92	47/39,6
	<b>Итого: 573</b>	<b>21,74</b>	<b>22,93</b>	<b>94,86</b>	<b>650,3</b>

Директор

А.И.Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова