

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 15 января 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя среда

**Наименование блюд**

**Меню двухразовое (старшие)**

	<b>Выход</b>	<b>Стоимость</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Угл-ды,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая вязкая	250		17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон высший сорт	40		3	1,16	20,56	104,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>22,5</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>674,29</b>

**Обед**

Суп лапша домашняя с картофелем	250		6,06	8,03	25,22	115,5
Плов из птицы	75/200		18,1	22,45	39,6	439,6
Морковь свежая (доп.гарнир)	30		0,39	0,03	1,92	9,9
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	50		3,3	0,6	19,8	99
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>131,9</b>	<b>29,97</b>	<b>31,37</b>	<b>127,34</b>	<b>904,6</b>

**Меню двухразовое (младшие)**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша молочная пшённая	200		13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон высший сорт	40		2,99	1,15	20,56	104,8
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>19,09</b>	<b>19,71</b>	<b>87,23</b>	<b>597,92</b>

**Обед**

Суп лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,3	192,4
Плов из птицы	75/150		14,42	17,96	26,93	330,5
Морковь свежая (доп.гарнир)	40		0,53	0,04	2,56	13,2
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>126,99</b>	<b>26,15</b>	<b>26,53</b>	<b>115,63</b>	<b>789,6</b>

**Горячий завтрак (младшие)**

Бутерброд с повидлом	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из птицы	75/150		14,42	17,96	26,93	330,5
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>83,89</b>	<b>19,76</b>	<b>19,25</b>	<b>87,81</b>	<b>604,72</b>

**Горячий завтрак(старшие)**

Бутерброд с повидлом	30/30		2,37	0,87	34,92	153,6
Плов из птицы	275		18,1	22,45	39,6	439,6
Чай с сахаром,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>87,18</b>	<b>23,44</b>	<b>23,74</b>	<b>100,48</b>	<b>713,82</b>

**Директор**

А. И. Бликин

**Шеф повар**

Г. Р. Муллахметова