

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 16 января 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>						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная	250		9,44	14,1	43,22	301
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,54</b>	<b>24,04</b>	<b>96,36</b>	<b>646,6</b>
<b>Обед</b>						
Печенье	20		7,05	9,3	16,8	209
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Котлеты нежные из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша Пшеничные (вязкая)с маслом сливочным	180/3		7,7	5,07	40,59	247
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	20					
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>131,9</b>	<b>32,72</b>	<b>33,47</b>	<b>131,61</b>	<b>998,88</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 сливочным	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 со сметаной	200/5		8,57	10,69	28,93	293,1
Котлеты нежные из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничный(вязкая ) с маслом сливочным	150/5		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкий	50		3,3	0,6	19,8	36,64
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>126,99</b>	<b>25,92</b>	<b>28,66</b>	<b>114,46</b>	<b>795,06</b>
<b>Горячие завтрак (младшие)</b>						
Сыр	10		2,63	2,66	0	34,33
Котлеты нежные из куриных грудок	90		6,6	12,93	13,79	169,8
Каша пшеничная(вязкая )с маслом сливочным	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>83,89</b>	<b>20,18</b>	<b>20,55</b>	<b>87,45</b>	<b>606,05</b>
<b>Горячие завтрак(старшие)</b>						
Печенье	20		7,05	9,3	16,8	209
Котлеты нежные из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66
Каша пшеничная (вязкая)с маслом сливочным	180/3		7,7	3,07	40,59	247
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб Дарницкий	30					
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>87,18</b>	<b>23,59</b>	<b>24,12</b>	<b>91,66</b>	<b>662,8</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова