

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 18 февраля 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Двухразовое меню (старшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	13,74	14,1	32,22	282
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,2</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы (50/200)	250	20,26	19,08	73,2	541,92
Капуста квашеная(доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,2
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб Пшеничный/ Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
	<b>805</b>	<b>131,9</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>140,03</b>
					<b>990,94</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с повидлом	30/20	7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,08</b>	<b>18,79</b>	<b>80,44</b>	<b>613,26</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,3
Жаркое из птицы (50/200)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашеная(доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,9
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12
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>700</b>	<b>126,99</b>	<b>28</b>	<b>27,74</b>	<b>114,72</b>
					<b>795,45</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (50/150)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>83,89</b>	<b>19,46</b>	<b>19,25</b>	<b>82,44</b>
					<b>611,94</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы	50/250	20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>87,18</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,5</b>
					<b>706,62</b>

Директор

Шеф повар



Г. Р. Муллахметова