

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 18 марта 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое старшие</b>					
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,3	179,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	<b>550</b>	<b>17,81</b>	<b>17,57</b>	<b>73,5</b>	<b>531,06</b>
<b>Обед</b>					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия(рожки)отварные с мааслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,763	70,5
Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,6
	<b>808</b>	<b>32,53</b>	<b>33,6</b>	<b>131,73</b>	<b>951,52</b>
<b>Двухразовое меню(младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180/5	6,44	9,16	15,23	141,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
	<b>Итого: 500</b>	<b>17,19</b>	<b>15,94</b>	<b>58,84</b>	<b>431,64</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свеж .капусты с картофелем со смет.	200/5	7,54	11,91	6,5	153,9
Котлеты домашние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом слив	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб дарницкии/ Пшеничный	30/25	1,98/1,9	0,36/0,2	11,88/12,3	59,4/58,75
	<b>Итого: 703</b>	<b>25,81</b>	<b>26,59</b>	<b>120,38</b>	<b>789,05</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Котлеты домшние с гречкой	90	8,01	11,14	35,71	248
Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого: 503</b>	<b>20,16</b>	<b>18,88</b>	<b>83,87</b>	<b>558,7</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Котлеты домашние с гречкой	100	8,9	12,37	37,67	275,55
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Свекла отварная(дольками)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб белый	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб дарницкии	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого: 553</b>	<b>21,87</b>	<b>22,19</b>	<b>10,53</b>	<b>663,93</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

