

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 18 апреля 2024 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>                                       |            |               |              |              |              |               |
| Печенье  | 35         |               | 2,59         | 2,85         | 9,49         | 85,8          |
| Каша геркулесовая молочная                           | 250        |               | 10,961       | 13,46        | 38,73        | 210,85        |
| Чай с сахаром ,с яблоком                             | 200        |               | 0,07         | 0,02         | 7,85         | 29,8          |
| Батон высший сорт                                    | 65         |               | 4,87         | 1,88         | 33,18        | 170,13        |
| <b>Итого:</b>  | <b>550</b> |               | <b>18,31</b> | <b>18,89</b> | <b>80,09</b> | <b>562,78</b> |
| <b>Обед</b>  |            |               |              |              |              |               |
| Салат из моркови припущенной с яблоком               | 100        |               | 1,06         | 0,17         | 8,52         | 39,9          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                  | 250        |               | 4,8          | 9,92         | 16,93        | 143,75        |
| Овощи тушённые с мясом                               | 250        |               | 15,04        | 15,97        | 28,8         | 374,45        |
| Напиток из урюка                                     | 200        |               | 0,75         | 0,06         | 15,95        | 68,52         |
| Хлеб Пшеничный                                       | 30         |               |              |              |              |               |
| Хлеб Дарницкий                                       | 40         |               | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,2          |
| <b>Итого:</b>  | <b>870</b> | <b>124,3</b>  | <b>26,57</b> | <b>26,84</b> | <b>100,8</b> | <b>776,32</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 св.капусты с картофелем                      | 250        |               | 2,8          | 6,92         | 16,93        | 133,75        |
| Овощи тушённые с мясом                               | 200        |               | 15,04        | 15,97        | 28,8         | 374,45        |
| Напиток из урюка                                     | 200        |               | 0,75         | 0,06         | 15,95        | 68,52         |
| Хлеб Пшеничный                                       | 30         |               | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,5          |
| Хлеб дарницкий                                       | 40         |               | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,2          |
| <b>Итого:</b>  | <b>720</b> | <b>119,71</b> | <b>22,52</b> | <b>23,67</b> | <b>96,28</b> | <b>726,42</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                     |            |               |              |              |              |               |
| Овощи тушённые с мясом                               | 200        |               | 15,04        | 15,97        | 28,8         | 374,45        |
| Салат из моркови припущенной с яблоком               | 60         |               | 0,64         | 2,3          | 5,11         | 23,94         |
| Напиток урюка  | 200        |               | 0,66         | 0,09         | 20,04        | 84,8          |
| 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>520</b> | <b>80,66</b>  | <b>19,7</b>  | <b>18,93</b> | <b>80,5</b>  | <b>596,81</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>                      |            |               |              |              |              |               |
| Салат из моркови припущенной с яблоком               | 100        |               | 1,06         | 0,17         | 8,52         | 39,9          |
| Овощи тушённые с мясом                               | 250        |               | 18,92        | 18,76        | 66           | 468,06        |
| Напиток урюка  | 200        |               | 0,66         | 0,09         | 20,04        | 84,8          |
| Хлеб Пшеничный                                       | 20         |               | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47            |
| Хлеб Дарницкий                                       | 20         |               | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,6          |
| <b>Итого:</b>  | <b>590</b> | <b>82,2</b>   | <b>23,45</b> | <b>22,59</b> | <b>98,23</b> | <b>702,52</b> |

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

