

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 18 октября 2024 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
	<b>550</b>		<b>23,05</b>	<b>24,05</b>	<b>95</b>	<b>712,8</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный гороховый	250		5,43	12,52	59,91	378,3
Птица тушённая в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,7
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Белый/Дарницкий	30/40		2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
	<b>800</b>	<b>126,8</b>	<b>29,94</b>	<b>30,82</b>	<b>129,46</b>	<b>905,3</b>
<b>Двухразовое меню (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		7,05	9,3	16,8	209
	<b>500</b>		<b>19,07</b>	<b>20,07</b>	<b>79,93</b>	<b>615,93</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный гороховый	200		8,35	7,22	66,83	318,6
Птица тушёная в сметанно-томатном соусе	50/50		11,65	11,66	3,51	166
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	8,48	157,55
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб белый/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
	<b>703</b>	<b>122,1</b>	<b>26,75</b>	<b>26,54</b>	<b>111,45</b>	<b>795,15</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб белый/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
	<b>500</b>	<b>80,66</b>	<b>19,07</b>	<b>20,07</b>	<b>79,93</b>	<b>615,93</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30		19,63	22,18	51,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>550</b>	<b>83,8</b>	<b>23,6</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,2</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

