

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 20 ноября 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшённая молочная(вязкая)	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и шиповником	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон	50	4,5	1,74	30,84	157,2
	<b>550</b>	<b>23,61</b>	<b>24,09</b>	<b>95,5</b>	<b>646,09</b>
<b>Обед</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Котлеты здоровье	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>803</b>	<b>126,8</b>	<b>33,02</b>	<b>33,8</b>	<b>140,06</b>
<b>Духразовое меню (младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Блины с маслом	45/5	2,43	0,95	22,6	99,14
Каша пшённая молочная	200	13,6	17,67	23,55	305,5
Чай с сахаром и шиповником	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	<b>500</b>	<b>19,91</b>	<b>20,09</b>	<b>80,05</b>	<b>569,66</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,6
Котлеты здоровье	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	39,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,62	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>122,1</b>	<b>26,81</b>	<b>26,35</b>	<b>121,15</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Котлеты здоровье из куриных грудок	90	11,2	10,95	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3
Чай с сахаром и шиповником	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,19</b>	<b>18,76</b>	<b>80,22</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Колеты здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,4
Чай с сахаром и шиповником	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>83,8</b>	<b>21,55</b>	<b>24,15</b>	<b>100,04</b>
<b>Директор</b>		А.И.Бликин			
<b>Шеф повар</b>		Г. Р. Муллахметова			

