

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 21 октября 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	250		10,4	11,9	23,6	211,96
Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60		4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>21,97</b>	<b>21,96</b>	<b>91,25</b>	<b>650,12</b>
<b>Обед</b>						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		5,95	13,29	12,1	144,68
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронны отварные с маслом	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
<b>Итого</b>	<b>898</b>	<b>126,8</b>	<b>30,77</b>	<b>33,8</b>	<b>128,12</b>	<b>953,82</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	200		14,06	16,86	35,49	344,46
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>18,32</b>	<b>18,77</b>	<b>79,96</b>	<b>559,14</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,1
Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронны отварные с маслом	150/3		3,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40		1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
<b>Итого</b>	<b>753</b>	<b>122,1</b>	<b>26,24</b>	<b>26,25</b>	<b>118,83</b>	<b>804,12</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>						
Бутерброд с сыром ,маслом (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2
Макаронны отварные с маслом	150/3		3,68	2,88	31,96	176,1
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>80,66</b>	<b>20,16</b>	<b>19,94</b>	<b>81,81</b>	<b>584,98</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Яблоко	125		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2
Макаронны отварные с маслом	180/3		9,64	7,6	33,35	241,94
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>613</b>	<b>83,8</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>655,42</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

