

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 22 октября 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал		
<b>Двухразовое меню (старшие)</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136		
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2		
	<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>23,35</b>	<b>96,95</b>	<b>646,2</b>		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92		
Огурец св.	35	0,25	0,04	0,67	4,2		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12		
Хлеб Пшеничный/ Дарницкий	30/30	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88	70,5/59,4		
	<b>802</b>	<b>126,8</b>	<b>34,02</b>	<b>29,77</b>	<b>158,34</b>	<b>1024,66</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	200	8,99	9,46	31,91	266,3		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131		
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,08</b>	<b>18,79</b>	<b>80,44</b>	<b>584,3</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гренками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54		
Огурец св.	35	0,25	0,04	0,67	4,2		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12		
Хлеб Дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>122,1</b>	<b>29,66</b>	<b>27,29</b>	<b>120,42</b>	<b>825,48</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>80,66</b>	<b>19</b>	<b>19,05</b>	<b>80,4</b>	<b>599,54</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>							
Огурец св.	100	0,7	0,1	1,9	12		
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50/200	20,26	19,08	73,2	541,92		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>83,8</b>	<b>22,55</b>	<b>22,36</b>	<b>92,94</b>	<b>652,92</b>

**Директор**

А. И. Бликин

**Шеф повар**

Г. Р. Муллахметова