

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 26 февраля 2024 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	240/3	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	70	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>18,69</b>	<b>17,73</b>	<b>76,41</b>	<b>555,4</b>
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,06	0,17	8,52	39,9
Салат из моркови припущ.с яблоками	100	4,8	9,92	16,93	143,75
Пельмени отварные с маслом слив.	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	90,6
Хлеб Белый/Дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2
<b>Итого</b>	<b>818</b>	<b>26,42</b>	<b>26,88</b>	<b>110,05</b>	<b>798,4</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	7,05	9,3	16,8	209
Каша пшеничная молочная	200	8,56	9,8	19,49	174,46
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон	60	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>15,34</b>	<b>70,14</b>	<b>492,62</b>
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,8	6,92	16,93	133,75
Пельмени отварные с маслом слив.	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из шиповника	200	0,6	0,1	20,2	90,6
Хлеб Белый/дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	14,76/9,9	47/59,4
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>21,94</b>	<b>23,51</b>	<b>101,96</b>	<b>705,2</b>
<b>Горячий завтрак(младшие)</b>					
Пельмени отварные с маслом слив.	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Капуста квашенная(доп.гарнир)	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный/дарницкий	20/30	1,52/1,98	0,16/0,36	22,14/11,88	47/59,4
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,17</b>	<b>19,09</b>	<b>86,86</b>	<b>591,82</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Пельмени отварные с маслом слив.	245/5	18,92	18,76	66	468,06
Напиток из замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,15</b>	<b>23,9</b>	<b>100,2</b>	<b>661,48</b>

**Директор**

А. И. Бликин

**Шеф повар**

Г. Р. Муллахметова

