

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 29 января 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Меню двухразовое (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая вязкая	200		13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>17,88</b>	<b>18,54</b>	<b>74,25</b>	<b>517,52</b>
<b>Обед</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	250		5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из филе индейки	50/200		19,57	22,45	60,06	521,12
Горошек консерв.(доп.гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	40		2,64	0,48	15,84	79,2
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,9</b>	<b>30,96</b>	<b>31,45</b>	<b>140,44</b>	<b>950,06</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшённая	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,7	131
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>14,88</b>	<b>15,39</b>	<b>67,38</b>	<b>448,02</b>
<b>Обед</b>						
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из птицы	50/150		15,42	17,96	38,93	390,5
Горошек консерв.(доп.гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>126,99</b>	<b>25,72</b>	<b>26,36</b>	<b>120,89</b>	<b>789,92</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из птицы	50/150		15,42	17,96	38,93	390,5
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>83,89</b>	<b>19,55</b>	<b>18,86</b>	<b>79,61</b>	<b>581,62</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Фрукты(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов из филе индейки	50/200		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>87,18</b>	<b>22,38</b>	<b>23,11</b>	<b>92,82</b>	<b>672,64</b>

Директор



Шеф повар




Г. Р. Муллахметова