


ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 30 января 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя четверг

Наименование блюд	ВЫХОД	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Меню двухразовое (старшие)						
Завтрак						
Крекер	35		3,15	6,3	16,56	157,5
Каша геркулесовая молочная	250		13,74	14,1	32,22	282
Чай с сахаром ,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон высший сорт	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	550		21,87	22,34	91,16	646,48
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		4,8	9,92	16,93	143,75
Овощи тушёные с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Капуста квашеная(д.г.)	30		0,5	1,5	2,52	25,7
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	800	131,9	29,92	32,16	128	905,17
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочн	180/5		9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200		0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250		2,8	6,92	16,93	133,75
Овощи тушёные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,2
Итого:	720	126,99	22,52	23,67	96,28	726,42
Горячий завтрак (младшие)						
Овощи тушёные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,8	374,45
Капуста квашеная(д.г.)	50		0,85	2,5	4,22	42,85
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	510	83,89	19,91	19,13	79,61	615,72
Горячий завтрак(старшие)						
Салат из квашеной капусты	100		1,7	4,8	8,46	85,7
Овощи тушёные с мясом	250		18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	590	87,18	23,6	24,02	100,47	708,35

Директор

Шеф повар



 «Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»
 Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
А. И. Бликин
 Г.Р. Муллахметова