
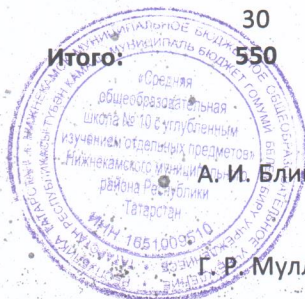


ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 31 января 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал |
|--|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Меню двухразовое (старшие) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом(160/40) | 200 | | 18,14 | 20,64 | 55,01 | 454,4 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон | 50 | | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | 550 | | 22,36 | 22,51 | 98,51 | 664,4 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный гороховый | 250 | | 5,43 | 8,52 | 39,91 | 273,25 |
| Сосиска с томатным соусом ,с кашей гречневой | 50/20/180 | | 13,62 | 17,31 | 39,57 | 326,7 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб Белый/Дарницкий | 50/50 | | 3,8/3,3 | 0,39/0,6 | 24,5/19,8 | 117,03/99 |
| | 800 | 131,9 | 26,31 | 26,98 | 120,09 | 852,58 |
| Двухразовое меню (младшие) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Сырники из творога со сгущ.молоком | 120/30 | | 15,55 | 18,35 | 36,06 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Батон | 50 | | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого: 500 | | 19,77 | 20,22 | 79,56 | 608,93 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный гороховый | 200 | | 4,35 | 5,22 | 26,53 | 218,6 |
| Сосиска с томатным соусом ,с кашей гречневой | 50/20/180 | | 13,62 | 17,31 | 39,57 | 326,7 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 |
| Хлеб белый/дарницкий | 30/30 | | 2,28/1,98 | 0,24/0,36 | 14,76/11,88 | 70,5/59,4 |
| | Итого: 710 | 126,99 | 22,39 | 23,29 | 103,65 | 721,8 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | |
| Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Сырники из творога со сгущ.молоком | 120/30 | | 15,55 | 18,35 | 36,03 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб белый/дарницкий | 30/30 | | 2,2/1,98 | 0,24/0,36 | 14,76/11,88 | 70,5/59,4 |
| | Итого: 510 | 83,89 | 20,2 | 19,37 | 80,47 | 607,83 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | |
| Яблоко | 0,125 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Запеканка из творога с повидлом | 170/30 | | 19,63 | 22,18 | 51,5 | 502,8 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8 | 32 |
| Хлеб Белый | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб дарницкии | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| | Итого: 550 | 87,18 | 23,6 | 23,12 | 91,02 | 688,2 |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар



Г. Р. Муллахметова