ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 5 мая 2026 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Вторник

Дополнительное питание(старшие)						
Каша гречневая молочная вязкая		235		22,11	56,39	396,1	0,06
Напиток из яблок и изюма		200		0,1	19,82	68,12	0,01
Батон		40		1,5	1,16	20,56	104,8
		475		**20,78**	**23,37**	**96,77**	**569,02**
Горячий завтрак(старшие)							
Фрукт(яблоко)		100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные из минтая с овощами		75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные		182		7,24	4,5	40,05	249
Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб Дарницкий/Хлеб Пшеничный		30/40		1,98/3,04	0,36/0,32	11,88/19,68	59,4/94
	Итого:	**653**	**141,56**	**21,41**	**21,85**	**99,1**	**669,7**
Двухразовое меню (младшие)							
Завтрак							
Фрукт(яблоко)		100		0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая		155		11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	9,98	60,1
Батон		45		3,37	1,3	23,13	117,9
		500		**18,41**	**18,8**	**79,69**	**581,1**
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной		210		11,9	16,52	23,56	299,25
Биточки рыбные из минтая с овощами		75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные		153		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из яблок и изюма		200		0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб дарницкий		40		2,64	0,48	15,84	79,2
	Итого:	**703**	**139,01**	**26**	**26,26**	**112,13**	**782,87**
Горячии завтрак (младшие)							
Бутерброд с маслом слив.		40		2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные из минтая с овощами		75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные		153		5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
	Итого:	**513**	**92,89**	**18,31**	**19,49**	**87,62**	**579,4**
Горячии завтрак(старшие)							
Фрукт(яблоко)		100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные из минтая с овощами		75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные		182		7,24	4,9	40,05	249
Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
Хлеб дарницкии		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	Итого:	**652**	**93,71**	**21,41**	**21,85**	**99,1**	**669,7**

Директор А. И. Бликин

Шеф повар Г. Р. Муллахметова