

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 6 апреля 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал		
Горячий завтрак (старшие)							
Фасоль к/с (доп.гарнир)	60	3,66	0	8,94	70,4		
Запеканка картофельная с мясом	250	14,78	20,71	63,55	468		
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	550	22,8	22,46	99,17	678,07		
Дополнительное питание							
Каша рисовая молочная	235	11,8	11,7	36,07	278,7		
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9		
Батон	40	3	1,16	20,56	104,8		
	475	141,56	15,5	12,96	78,66	476,4	
Двухразовое меню(младшие)							
Завтрак							
Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136		
Каша рисовая молочная	185	9,24	9,16	28,23	218,12		
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52		
	Итого:	500	18,72	20,16	87,4	602,71	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	205	9,07	13,01	16,03	233,1		
Сосиски отварные	100	9,32	6,06	5,98	95		
Пюре картофельное	183	5,9	10,71	34,9	203		
Фасоль к/с (доп.гарнир)	30	1,13	0	4,47	35,2		
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	Итого:	778	139,01	28,25	26,47	112,09	785,4
Горячий завтрак (младшие)							
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47		
Сосиски отварные	100	7,29	2,01	6,98	95		
Пюре картофельное	200	7,9	14,77	47,9	324		
Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	Итого:	620	92,89	18,43	18,77	81,52	558,67
Горячий завтрак(старшие)							
Фасоль к/с (доп.гарнир)	60	3,66	0	8,94	70,4		
Запеканка картофельная с мясом	250	14,78	20,71	63,55	468		
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	Итого:	550	93,71	22,8	22,46	99,17	678,07

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Б. Р. Муллахметова

