

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 6 мая 2026 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

| Наименование блюд                 | Выход      | Стоимость     | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал       |
|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром                 | 30/10      |               | 2,93         | 2,96         | 3,1           | 43,23         |
| Тефтели мясные с геркулесом       | 100        |               | 8,52         | 15,03        | 21,51         | 187,48        |
| Каша пшеничная (вязкая)           | 182        |               | 7            | 4,07         | 40,6          | 302           |
| Чай с сахаром ,с лимоном          | 187/8/5    |               | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02         |
| Хлеб пшеничный                    | 40         |               | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            |
| <b>Итого:</b>                     | <b>582</b> |               | <b>21,62</b> | <b>22,4</b>  | <b>93,09</b>  | <b>660,73</b> |
| <b>Дополнительное питание</b>     |            |               |              |              |               |               |
| Каша кукурузная молочная          | 185        |               | 8,32         | 9,54         | 31,56         | 284           |
| Напиток из шиповника              | 200        |               | 0,6          | 0,1          | 20,2          | 123,6         |
| Батон нарезной                    | 20         |               | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4          |
| <b>Итого:</b>                     | <b>425</b> | <b>141,56</b> | <b>10,42</b> | <b>10,22</b> | <b>62,04</b>  | <b>460</b>    |
| <b>Меню двухразовое (младшие)</b> |            |               |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                    |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с повидлом              | 29.фев     |               | 2,37         | 0,87         | 34,92         | 153,6         |
| Каша кукурузная молочная          | 200        |               | 13,6         | 16,77        | 22,55         | 311,5         |
| Чай с сахаром ,с лимоном          | 187/8/5    |               | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02         |
| Батон нарезной                    | 40         |               | 2,99         | 1,15         | 20,56         | 104,8         |
| <b>Итого:</b>                     | <b>500</b> |               | <b>19,09</b> | <b>18,81</b> | <b>86,23</b>  | <b>603,92</b> |
| <b>Обед</b>                       |            |               |              |              |               |               |
| Суп лапша с картофелем            | 200        |               | 8,35         | 9,83         | 5,3           | 192,4         |
| Тефтели мясные с геркулесом       | 90         |               | 6,3          | 11,91        | 14,86         | 169,59        |
| Каша пшеничная (вязкая)           | 153        |               | 6,7          | 4,38         | 35,99         | 227           |
| 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>703</b> | <b>139,01</b> | <b>26,21</b> | <b>26,82</b> | <b>122,99</b> | <b>842,49</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>  |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром                 | 30\10      |               | 2,93         | 2,96         | 3,1           | 43,23         |
| Тефтели мясные с геркулесом       | 90         |               | 6,3          | 11,91        | 14,86         | 169,59        |
| Каша пшеничная (вязкая)           | 153        |               | 6,7          | 4,38         | 35,99         | 227           |
| Чай с сахаром ,с лимоном          | 187/8/5    |               | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02         |
| Хлеб пшеничный                    | 20         |               | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            |
| Хлеб дарницкии                    | 20         |               | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6          |
| <b>Итого:</b>                     | <b>523</b> | <b>92,89</b>  | <b>18,9</b>  | <b>19,67</b> | <b>79,91</b>  | <b>560,44</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>   |            |               |              |              |               |               |
| Бутербод с сыром                  | 30/10      |               | 2,93         | 2,96         | 3,1           | 43,23         |
| Тефтели мясные с геркулесом       | 100        |               | 8,52         | 15,03        | 21,51         | 187,48        |
| Каша пшеничная (вязкая)           | 182        |               | 7            | 4,07         | 40,6          | 302           |
| Чай с сахаром и с лимоном         | 187/8/5    |               | 0,13         | 0,02         | 8,2           | 34,02         |
| Хлеб пшеничный                    | 40         |               | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94            |
| <b>Итого:</b>                     | <b>582</b> | <b>93,71</b>  | <b>21,62</b> | <b>22,4</b>  | <b>93,09</b>  | <b>660,73</b> |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

