

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

1 неделя Пятница

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>550</b>		<b>22,6</b>	<b>23,12</b>	<b>95,02</b>	<b>688,2</b>
<b>Дополнительное питание(старшие)</b>						
Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
	<b>490</b>	<b>141,56</b>	<b>13,63</b>	<b>8,5</b>	<b>83,12</b>	<b>468,85</b>
<b>Двухразовое меню (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	120		0,48	0,48	15,86	50
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	78,6
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,35</b>	<b>19,72</b>	<b>79,61</b>	<b>559,53</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
Овощи тушёные с мясом	200		12,36	18,01	37,88	361,45
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>139,01</b>	<b>26,45</b>	<b>26,71</b>	<b>123,04</b>	<b>842,7</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Яблоко	120		0,48	0,48	15,86	50
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный/дарницкий	20/20		1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>92,89</b>	<b>18,94</b>	<b>19,25</b>	<b>81,95</b>	<b>567,53</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>93,71</b>	<b>22,6</b>	<b>23,12</b>	<b>95,02</b>	<b>688,2</b>

Директор

Шеф повар

*Handwritten signatures of the Director and Head Cook.*



А.И. Бликин

Г.Р. Муллахметова