

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 11 марта 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:	562		21,62	22,4	93,09	660,73
Дополнительное питание						
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
Итого:	425	141,56	10,42	10,22	62,04	460
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		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
Итого:	500		19,09	18,81	86,23	603,92
Обед						
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
Итого:	703	139,01	26,21	26,82	122,99	842,49
Горячий завтрак (младшие)						
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
Итого:	523	92,89	18,9	19,67	79,91	560,44
Горячий завтрак(старшие)						
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 и с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94

Итого: 583 93,71 21,62 22,4 93,09 660,73

Директор

А. И. Бликин



Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

Г. Р. Муллахметова