

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 12 марта 2026 года

### столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя четверг

| Наименование блюд                              | Выход      | Стоимость     | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал       |
|------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Дополнительное меню</b>                     |            |               |              |              |               |               |
| Каша геркулесовая молочная вязкая              | 205        |               | 9,21         | 13,4         | 41,21         | 286,03        |
| Напиток из урюка                               | 200        |               | 0,75         | 0,06         | 15,95         | 68,52         |
| Батон высший сорт                              | 40         |               | 3            | 1,16         | 20,56         | 104,8         |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>445</b> |               | <b>12,96</b> | <b>14,62</b> | <b>77,72</b>  | <b>459,35</b> |
| <b>Горячий завтрак</b>                         |            |               |              |              |               |               |
| Свекла отварная(доп.гарнир)                    | 40         |               | 0,56         | 0,45         | 3,31          | 37,12         |
| Плов из куриной грудки                         | 250        |               | 14,28        | 19,7         | 67,41         | 503           |
| Какао с молоком                                | 200        |               | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6          |
| Хлеб Пшеничный                                 | 30         |               | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| Хлеб Дарницкий                                 | 30         |               | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>550</b> | <b>141,56</b> | <b>23,18</b> | <b>23,29</b> | <b>92,97</b>  | <b>713,62</b> |
| <b>Меню двухразовое (младшие)</b>              |            |               |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                                 |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным           | 30/15/5    |               | 6,27         | 7,86         | 14,83         | 155           |
| Каша геркулесовая молочная вязкая              | 185        |               | 4,99         | 7,4          | 28,81         | 206,3         |
| Какао с молоком                                | 200        |               | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6          |
| Батон нарезной                                 | 65         |               | 4,87         | 1,88         | 33,41         | 170,3         |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>500</b> |               | <b>20,21</b> | <b>20,68</b> | <b>79,66</b>  | <b>590,2</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |            |               |              |              |               |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной | 200/10     |               | 7,94         | 8,91         | 21,94         | 245,9         |
| Плов из куриной грудки                         | 200        |               | 15,42        | 18,96        | 49,93         | 418,5         |
| Свекла отварная (доп.гарнир)                   | 40         |               | 0,56         | 0,45         | 3,31          | 37,12         |
| Напиток из урюка                               | 200        |               | 0,75         | 0,06         | 15,95         | 68,52         |
| Хлеб дарницкий                                 | 50         |               | 3,3          | 0,6          | 19,8          | 99            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>700</b> | <b>139,01</b> | <b>26,97</b> | <b>28,91</b> | <b>111,93</b> | <b>852,04</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>               |            |               |              |              |               |               |
| Свекла отварная(доп.гарнир)                    | 60         |               | 0,84         | 0,68         | 4,27          | 42,68         |
| Плов из куриной грудки(50/150)                 | 200        |               | 15,42        | 18,96        | 49,93         | 418,5         |
| Наиток из урюка                                | 200        |               | 0,75         | 0,06         | 15,95         | 68,52         |
| Хлеб пшеничный                                 | 20         |               | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            |
| Хлеб дарницкий                                 | 20         |               | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>500</b> | <b>92,89</b>  | <b>19,85</b> | <b>20,1</b>  | <b>87,91</b>  | <b>616,3</b>  |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>                |            |               |              |              |               |               |
| Свекла отварная (доп.гарнир)                   | 40         |               | 0,56         | 0,45         | 3,31          | 37,12         |
| Плов из куриной грудки                         | 250        |               | 14,28        | 19,7         | 67,41         | 503           |
| Какао с молоком                                | 200        |               | 4,08         | 3,54         | 2,61          | 58,6          |
| Хлеб Пшеничный                                 | 30         |               | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| Хлеб Дарницкий                                 | 30         |               | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>550</b> | <b>93,71</b>  | <b>23,18</b> | <b>23,29</b> | <b>92,97</b>  | <b>713,62</b> |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова