

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 13 марта 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

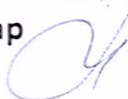
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)						
Завтрак						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	550		22,6	23,12	95,02	688,2
Дополнительное питание(старшие)						
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
	490	141,56	13,63	8,5	83,12	468,85
Двухразовое меню (младшие)						
Завтрак						
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
Итого:	500		18,35	19,72	79,61	559,53
Обед						
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
Итого:	700	139,01	26,45	26,71	123,04	842,7
Горячий завтрак (младшие)						
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
Итого:	510	92,89	18,94	19,25	81,95	567,53
Горячий завтрак(старшие)						
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
ХлебДарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	93,71	22,6	23,12	95,02	688,2

Директор



А.И.Бликин

Шеф повар



Г. Р. Муллахметова

