

ООО "АБК-Пэймент"
16 марта 2026 г.
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий Завтрак старшие						
Бутерброд с сыром и маслом слив.(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		7	10,7	24,21	221,11
Макароны отварные	183		7,64	5,15	40,45	241
Чай с сахаром ,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб Дарницкий	20		1,38	0,24	7,92	39,6
Итого	553		22,34	23	91,38	693,39
Дополнительное меню(старшие)						
Борщ из свежей капусты картофелем, со сметаной	250/5		11,28	16,18	19,94	289,85
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Батон	40		3	1,16	20,56	104,8
Итого	495	141,56	14,88	17,44	60,7	518,25
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)*	50		6,27	7,86	14,83	155
Каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		20,19	20,23	84,99	603,14
Обед						
Борщ из свежей капусты картофелем, со сметаной	200/5		9,57	13,69	22,93	233,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макароны отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40		1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого	708	139,01	26,31	26,94	122,56	858,8
Горячий завтрак(младшие)						
Бутерброд с сыром, с маслом (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,89	155
Котлеты Нежные из куриных грудок	90		6,3	9,63	21,79	199,8
Макароны отварные	152		5,18	2,1	31,16	166,1
Чай с сахаром,с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб Пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
Итого	507	92,89	19	19,77	84,13	592,83
Горячий завтрак(старшие)						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155
Котлеты Нежные из куриных грудок	100		7	10,7	19,21	221,11
Макароны отварные	183		7,64	5,15	40,45	241
Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	553	93,71	22,34	23	91,38	693,39

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

