

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 20 января 2026 года

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя вторник

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Дополнительное меню(старшие)						
Каша геркулесовая молочная вязкая	205	9,21	13,4	41,21	286,03	
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	
	445	12,41	14,66	81,59	458,95	
Горячий завтрак(старшие)						
Жаркое из птицы (кур.грудок)	250	18,16	19,18	68,2	501,92	
Капуста квашеная	60	1,01	3	5,04	51,41	
Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	550	141,56	23,53	23,93	99,92	693
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209	
Каша геркулесовая молочная	200	7,79	8,46	31,91	216,3	
Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	25,7	131	
Итого:	500	20,11	20,56	83,33	609,37	
Обед						
Суп гороховый с гречками	200/5	6,24	7,96	23,41	160,82	
Жаркое из птицы (кур.грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	
Капуста квашеная	35	0,59	1,75	2,94	29,99	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб Дарницкий	60	3,96	0,72	23,76	118,8	
Итого:	700	139,01	28	29	122,69	851,27
Горячий завтрак (младшие)						
Жаркое из птицы (кур.грудок)	50/150	14,01	15,47	52,76	403,54	
Капуста квашеная	60	1,01	3	5,04	51,41	
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	500	92,89	19,38	20,22	84,48	594,62
Горячий завтрак(старшие)						
Жаркое из птицы (кур.грудок)	50/200	18,16	19,18	68,2	501,92	
Капуста квашеная	60	1,01	3	5,04	51,41	
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	93,71	23,53	23,93	99,92	693

Директор

Шеф повар

А.И. Бликин

Г.Р. Муллахметова

