

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 21 января 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя среда

Наименование блюд		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195
Каша гречневая вязкая	200	9,62	12,89	55,67	348,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	623	23,57	24,09	100,04	711,22
Дополнительное питание					
Каша пшённая молочная вязкая	205	13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
	445	141,56	16,83	17,05	99,56
					638,72
Духразовое меню (младшие)					
Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная	200	14,6	17,67	36,55	355,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	550	18,88	19,54	80,25	567,52
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	204,6
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2
Каша гречневая вязкая	153	4,6	7,19	20,56	165,3
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2
Итого:	713	139,01	26,19	26,38	112,54
					784,2
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2
Каша гречневая вязкая	152	4,6	7,19	28,56	195,3
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
Итого:	602	92,89	18,55	18,99	80,53
					558,12
Горячий завтрак(старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,22
Каша гречневая вязкая	200	9,62	12,89	55,67	348,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6
	623	93,71	23,57	24,09	100,04
					711,22

Итого:

А.И.Бликин

Директор

Шеф повар

Г.Р. Муллахметова

