

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 23 марта 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
Горячий завтрак (старшие)						
Капуста квашеная(доп.гарнир)	60	1	3	5,04	51,4	
Запеканка картофельная с мясом	250	16,78	18,71	63,55	498	
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	
	550	22,9	23,54	100,19	712,57	
Дополнительное питание						
Каша рисовая молочная	235	11,8	11,7	36,07	278,7	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	
	475	141,56	15,5	12,96	78,66	476,4
Двухразовое меню(младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136	
Каша рисовая молочная	185	9,24	9,16	28,23	218,12	
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52	
Итого:	500	18,72	20,16	87,4	602,71	
Обед						
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	205	9,07	13,01	16,03	233,1	
Сосиски отварные	100	9,32	6,06	5,98	95	
Пюре картофельное	183	5,9	10,71	34,9	203	
Капуста квашеная	30	1,13	0	4,47	35,2	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	778	139,01	28,25	26,47	112,09	785,4
Горячий завтрак (младшие)						
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сосиски отварные	100	7,29	2,01	6,98	95	
Пюре картофельное	200	7,9	14,77	47,9	324	
Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	620	92,89	18,43	18,77	81,52	558,67
Горячий завтрак(старшие)						
Капуста квашеная(доп.гарнир)	60	3,66	0	8,94	70,4	
Запеканка картофельная с мясом	250	14,78	20,71	63,55	468	
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07	
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого:	550	93,71	22,8	22,46	99,17	678,07

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

