

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 25 марта 2026 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Бутерброд с сыром	30\10		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая)	182		7	4,07	40,6	302
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>	<b>562</b>		<b>21,62</b>	<b>22,4</b>	<b>93,09</b>	<b>660,73</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Каша кукурузная молочная	185		8,32	9,54	31,56	284
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Батон нарезной	20		1,5	0,58	10,28	52,4
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>141,56</b>	<b>10,42</b>	<b>10,22</b>	<b>62,04</b>	<b>460</b>
<b>Меню двухразовое (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,6
Каша кукурузная молочная	200		13,6	16,77	22,55	311,5
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,8
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>19,09</b>	<b>18,81</b>	<b>86,23</b>	<b>603,92</b>
<b>Обед</b>						
Суп лапша с картофелем	200		8,35	9,83	5,3	192,4
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,3	11,91	14,86	169,59
Каша пшеничная (вязкая)	153		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>139,01</b>	<b>26,21</b>	<b>26,82</b>	<b>122,99</b>	<b>842,49</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Бутерброд с сыром	30\10		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,3	11,91	14,86	169,59
Каша пшеничная (вязкая)	153		6,7	4,38	35,99	227
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>92,89</b>	<b>18,9</b>	<b>19,67</b>	<b>79,91</b>	<b>560,44</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Бутерброд с сыром	30\10		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая)	182		7	4,07	40,6	302
Чай с сахаром и с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>93,71</b>	<b>21,62</b>	<b>22,4</b>	<b>93,09</b>	<b>660,73</b>

Директор



А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова