

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 26 марта 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя четверг

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Дополнительное меню						
Каша геркулесовая молочная вязкая	205		9,21	13,4	41,21	286,03
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Батон высшего сорта	40		3	1,16	20,56	104,8
Итого:	445		12,96	14,62	77,72	459,35
Горячий завтрак						
Свекла отварная(доп.гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов из куриной грудки	250		14,28	19,7	67,41	503
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	141,56	23,18	23,29	92,97	713,62
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Хлебобулочные изделия с сыром и маслом сливочным	30/15/5		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	185		4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,3
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	200/10		7,94	8,91	21,94	245,9
Плов из куриной грудки	200		15,42	18,96	49,93	418,5
Свекла отварная (доп.гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкий	50		3,3	0,6	19,8	99
Итого:	700	139,01	26,97	28,91	111,93	852,04
Горячий завтрак (младшие)						
Свекла отварная(доп.гарнир)	60		0,84	0,68	4,27	42,68
Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,5
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
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	19,85	20,1	87,91	616,3
Горячий завтрак(старшие)						
Свекла отварная (доп.гарнир)	40		0,56	0,45	3,31	37,12
Плов из куриной грудки	250		14,28	19,7	67,41	503
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,6
Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	550	93,71	23,18	23,29	92,97	713,62

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

