

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 28 января 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)						
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)	183		7,7	5,07	40,6	317
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	583		23,54	23,68	100,05	711,63

Дополнительное питание						
Каша кукурузная молочная	185		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Батон нарезной	20		1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:	425	141,56	15,23	16,47	87,45	617,02

Меню двухразовое (младшие)

Завтрак						
Бутерброд с повидлом	60		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34
Батон нарезной	40		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед						
Суп лапша с картофелем	200		8,35	9,83	5,3	192,4
Тефтели мясные с геркулесом	90		8,52	15,03	21,51	187,48
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
Итого:	703	139,01	26,21	26,82	122,99	842,49

Горячий завтрак (младшие)						
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
Итого:	523	92,89	18,9	19,67	79,91	560,44

Горячий завтрак(старшие)						
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)	183		7,7	5,07	40,6	317
Чай с сахаром и с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	583	93,71	23,54	23,68	100,05	711,63

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

