

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 29 января 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 высший сорт	40		3	1,16	20,56	104,8
Итого:	445		12,96	14,62	77,72	459,35
Горячий завтрак						
Морковь свежая	50		0,73	0,05	3,2	16,5
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:	560	141,56	23,35	23,89	99,86	708
Меню двухразовое (младшие)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5		6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая	185		9,91	12,46	28,73	201,94
Какао с молоком	200		0,07	0,02	7,85	29,8
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	500		20,21	20,68	79,66	590,2
Обед						
Ши 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
Морковь свежая	50		0,88	0,06	3,84	19,8
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб дарницкий	50		3,3	0,6	19,8	36,64
Итого:	710	139,01	28,29	28,59	111,46	789,36
Горячий завтрак (младшие)						
Морковь свежая	60		0,88	0,06	3,84	19,8
Плов из куриной грудки	200		15,42	18,96	49,93	418,5
Наиток 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	19,89	19,48	87,48	593,42
Горячий завтрак(старшие)						
Морковь свежая	50		0,73	0,05	3,2	16,5
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:	560	93,71	23,35	23,89	99,86	708

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

