

ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 30 января 2026 года столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Пятница

Наименование блюд

Горячий завтрак (старшие)

	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	200		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	560		23,36	23,2	99,94	711,7

Дополнительное питание(старшие)

Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
	490	141,56	13,63	8,5	83,12	468,85

Двухразовое меню (младшие)

Завтрак

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500		19,77	20,22	79,56	608,93

Обед

Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
Овощи тушёные с мясом	200		12,61	19,53	37,88	361,45
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
Итого:	700	139,01	26,7	28,23	123,04	842,7

Горячий завтрак (младшие)

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный/дарницкий	20/30		1,52/1,98	0,16/0,36	9,84/11,88	47/59,4
Итого:	500	92,89	19,52	19,29	79,85	584,33

Горячий завтрак(старшие)

Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом	170/30		18,63	22,18	55,5	502,8
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	30		2,28	0,24	14,76	70,5
ХлебДарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	560	93,71	23,36	23,2	99,94	711,7

Директор

Шеф повар

А.И.Бликин

Г. Р. Муллахметова

