

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 10 декабря 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя среда

Наименование блюд

Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал

Горячий завтрак (старшие)

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195
Каша гречневая вязкая	180/3	9,62	12,89	55,67	348,4
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	623	23,57	24,09	100,04	711,22

Дополнительное питание

Каша пшённная молочная вязкая	200/5	13,13	15,79	56,97	441,02	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
	445	141,16	16,83	17,05	99,56	638,72

Духразовое меню (младшие)

Завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная	200	14,6	17,67	36,55	355,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
	550	18,88	19,54	80,25	567,52

Обед

Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	204,6	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2	
Каша гречневая вязкая	150/3	4,6	7,19	20,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2	
Итого:	713	136.02	26.19	26,38	112,54	784,2

Горячий завтрак (младшие)

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2	
Каша гречневая вязкая	150/3	4,6	7,19	28,56	195,3	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
Итого:	593	89,9	18,55	18,99	80,53	558,12

Горячий завтрак(старшие)

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,22	
Каша гречневая вязкая	180/3	9,62	12,89	55,67	348,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
	623	93,31	23,57	24,09	100,04	711,22

Директор

Шеф повар

А.И.Бликин
 Г. Р. Муллахметова

