

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 12 января 2026 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)					
Капуста квашеная	60	1	3	5,04	51,4
Запеканка картофельная с мясом	250	16,78	18,71	63,55	498
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
	560	22,9	23,54	100,19	712,57
Дополнительное питание					
Каша рисовая молочная	235	11,8	11,7	36,07	278,7
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Батон	40	3	1,16	20,56	104,8
	475	141,56	15,5	12,96	78,66
Двухразовое меню(младшие)					
Завтрак					
Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша рисовая молочная	185	9,24	9,16	28,23	218,12
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Батон	75	5,6	2,16	35,36	195,52
Итого:	500	18,72	20,16	87,4	602,71
Обед					
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/5	6,57	8,69	16,03	293,1
Сосиски отварные	100	9,32	6,06	5,98	95
Пюре картофельное	183	5,9	10,71	34,9	203
Капуста квашеная	50	0,84	2,5	4,2	42,84
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Итого:	803	139,01	27,82	28,76	110,8
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	100	6,32	6,06	5,98	95
Пюре картофельное	200	6,9	11,71	47,9	324
Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	603	92,89	19,46	19,76	80,52
Горячий завтрак(старшие)					
Капуста квашеная	60	1	3	5,04	51,4
Запеканка картофельная с мясом	250	16,78	18,71	63,55	498
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07
Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	560	93,71	22,9	23,54	100,19

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова