

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 20 апреля 2026 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал		
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>							
Фасоль к/с (доп.гарнир)	60	3,66	0	8,94	70,4		
Запеканка картофельная с мясом	250	14,78	20,71	63,55	468		
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>22,46</b>	<b>99,17</b>	<b>678,07</b>		
<b>Дополнительное питание</b>							
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		
	<b>475</b>	<b>141,56</b>	<b>15,5</b>	<b>12,96</b>	<b>78,66</b>	<b>476,4</b>	
<b>Двухразовое меню(младшие)</b>							
<b>Завтрак</b>							
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		
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,72</b>	<b>20,16</b>	<b>87,4</b>	<b>602,71</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	205	9,07	13,01	16,03	233,1		
Сосиски отварные	100	9,32	6,06	5,98	95		
Пюре картофельное	183	5,9	10,71	34,9	203		
Фасоль к/с (доп.гарнир)	30	1,13	0	4,47	35,2		
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9		
Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>139,01</b>	<b>28,25</b>	<b>26,47</b>	<b>112,09</b>	<b>785,4</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>							
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47		
Сосиски отварные	100	7,29	2,01	6,98	95		
Пюре картофельное	200	7,9	14,77	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		
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>92,89</b>	<b>18,43</b>	<b>18,77</b>	<b>81,52</b>	<b>558,67</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>							
Фасоль к/с (доп.гарнир)	60	3,66	0	8,94	70,4		
Запеканка картофельная с мясом	250	14,78	20,71	63,55	468		
Чай с сахаром ,с молоком	200	1,52	1,35	8,92	53,07		
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>93,71</b>	<b>22,8</b>	<b>22,46</b>	<b>99,17</b>	<b>678,07</b>

Директор



А. И. Бликин

Шеф повар



Г. Р. Муллахметова

