

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 20 декабря 2025**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя Суббота

| Наименование блюд                 | Выход      | Стоимость     | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г     | ЭЦ,ккал       |
|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |            |               |              |              |              |               |
| Печенье                           | 40         |               | 2,96         | 3,76         | 10,84        | 124,28        |
| Курица запечённая                 | 100        |               | 10,7         | 10,54        | 0            | 220,9         |
| Каша гречневая вязкая             | 183        |               | 6,52         | 10,89        | 55,67        | 258,4         |
| Чай с 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          |
|                                   | <b>563</b> | <b>93,31</b>  | <b>23,15</b> | <b>24,01</b> | <b>92,47</b> | <b>714</b>    |
| <b>Двухразовое меню (старшие)</b> |            |               |              |              |              |               |
| <b>Дополнительное питание</b>     |            |               |              |              |              |               |
| Каша манная молочная              | 205        |               | 5,85         | 10,46        | 27,2         | 201,97        |
| Чай с сахаром и молоком           | 200        |               | 1,52         | 1,35         | 8,92         | 53,07         |
| Батон                             | 40         |               | 3            | 1,16         | 20,56        | 104,8         |
|                                   | <b>445</b> |               | <b>10,37</b> | <b>12,97</b> | <b>56,68</b> | <b>359,84</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |            |               |              |              |              |               |
| Печенье                           | 40         |               | 2,96         | 3,76         | 10,84        | 124,28        |
| Курица запечённая                 | 100        |               | 10,7         | 10,54        | 0            | 220,9         |
| Каша гречневая вязкая             | 183        |               | 6,52         | 10,89        | 55,67        | 258,4         |
| Чай с сахаром с 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          |
|                                   | <b>563</b> | <b>141,16</b> | <b>23,15</b> | <b>24,01</b> | <b>92,47</b> | <b>714</b>    |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

