

# ООО "АБК-Пэймент"

22 декабря 2025 г.

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

| Наименование блюд                | Выход      | Стоимость | Белки,г   | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал       |
|----------------------------------|------------|-----------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Горячий Завтрак старшие</b>   |            |           |           |              |               |               |
| Бутерброд с сыром и маслом слив. | 30/15/5    |           | 6,27      | 7,86         | 14,83         | 155           |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 100        |           | 7         | 10,7         | 24,21         | 221,11        |
| Макароны отварные                | 183        |           | 7,64      | 5,15         | 40,45         | 241           |
| Чай с сахаром ,с яблоком         | 200        |           | 0,11      | 0,06         | 8,97          | 36,68         |
| Хлеб Дарницкий                   | 30         |           | 1,98      | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
| <b>Итого</b>                     | <b>563</b> |           | <b>23</b> | <b>24,13</b> | <b>100,34</b> | <b>713,19</b> |

## Дополнительное меню(старшие)

|                                                |            |               |             |              |              |               |
|------------------------------------------------|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Борщ из свежей капусты картофелем, со сметаной | 250/5      |               | 9,57        | 13,69        | 22,93        | 233,1         |
| Напиток из шиповника                           | 200        |               | 0,6         | 0,1          | 20,2         | 123,6         |
| Батон                                          | 40         |               | 3           | 1,16         | 20,56        | 104,8         |
| <b>Итого</b>                                   | <b>495</b> | <b>141,16</b> | <b>5,55</b> | <b>14,55</b> | <b>51,86</b> | <b>373,08</b> |

## Меню двухразовое (младшие)

### Завтрак

|                                      |            |  |              |              |              |               |
|--------------------------------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5    |  | 6,27         | 7,86         | 14,83        | 155           |
| Каша пшеничная молочная              | 200        |  | 10,06        | 10,86        | 35,49        | 280,46        |
| Чай с сахаром,с яблоком              | 200        |  | 0,11         | 0,06         | 8,97         | 36,68         |
| Батон                                | 50         |  | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           |
| <b>Итого</b>                         | <b>500</b> |  | <b>20,19</b> | <b>20,23</b> | <b>84,99</b> | <b>603,14</b> |

### Обед

|                                                |            |               |              |              |               |              |
|------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Борщ из свежей капусты картофелем, со сметаной | 200/5      |               | 9,57         | 13,69        | 22,93         | 233,1        |
| Котлеты Нежные из куриных грудок               | 90         |               | 6,3          | 9,63         | 21,79         | 199,8        |
| Макароны отварные                              | 153        |               | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,1        |
| Напиток из шиповника                           | 200        |               | 0,6          | 0,1          | 20,2          | 123,6        |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий                       | 20/40      |               | 1,52/2,64    | 0,16/0,48    | 9,84/15,84    | 47/79,2      |
| <b>Итого</b>                                   | <b>708</b> | <b>136,02</b> | <b>26,31</b> | <b>26,94</b> | <b>122,56</b> | <b>858,8</b> |

## Горячий завтрак(младшие)

|                                  |            |             |              |              |              |               |
|----------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с сыром, с маслом      | 30/15/5    |             | 6,27         | 7,86         | 14,89        | 155           |
| Котлеты Нежные из куриных грудок | 90         |             | 6,3          | 9,63         | 21,79        | 199,8         |
| Макароны отварные                | 153        |             | 5,68         | 2,88         | 31,96        | 176,1         |
| Чай с сахаром,с яблоком          | 200        |             | 0,11         | 0,06         | 8,97         | 36,68         |
| Хлеб Пшеничный                   | 20         |             | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47            |
| <b>Итого</b>                     | <b>513</b> | <b>89,9</b> | <b>19,88</b> | <b>20,59</b> | <b>87,39</b> | <b>614,58</b> |

## Горячий завтрак(старшие)

|                                      |            |              |           |              |               |               |
|--------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5    |              | 6,27      | 7,86         | 14,83         | 155           |
| Котлеты Нежные из куриных грудок     | 100        |              | 7         | 10,7         | 24,21         | 221,11        |
| Макароны отварные                    | 183        |              | 7,64      | 5,15         | 40,45         | 241           |
| Чай с сахаром, с яблоком             | 200        |              | 0,11      | 0,06         | 8,97          | 36,68         |
| Хлеб дарницкий                       | 30         |              | 1,98      | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
| <b>Итого</b>                         | <b>563</b> | <b>93,31</b> | <b>23</b> | <b>24,13</b> | <b>100,34</b> | <b>713,19</b> |

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

