

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 11 декабря 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя Суббота

Наименование блюд	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,4	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32	
Хлеб белый/дарницкий	30/40	2,28/2,64	0,24/0,48	14,76/15,84	70,5/79,2	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>87,18</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,2</b>	<b>681,21</b>

**Двухразовое меню (старшие)**

**Завтрак**

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша манная молочная	250	15,53	16,35	41,2	345,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2
	<b>550</b>	<b>23,06</b>	<b>21,87</b>	<b>90,98</b>	<b>658,68</b>

**Обед**

Суп картофельный	250	7,68	8,33	32,45	223,25	
Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	
Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,4	
Напиток лимонный	200	0,45	0,1	14,03	61,4	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	19,8	99	
	<b>803</b>	<b>131,9</b>	<b>31,53</b>	<b>31,37</b>	<b>134,72</b>	<b>930,16</b>

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

