

ООО "АБК-Пэймент"
13 октября 2025 г.
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий Завтрак старшие						
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 с маслом	180/3		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
Итого	563		23	24,13	100,34	713,19

Дополнительное меню(старшие)

Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,1	144,68
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Батон	40		3	1,16	20,56	104,8
Итого	495	141,16	5,55	14,55	51,86	373,08

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
Итого	500		20,19	20,23	84,99	603,14

Обед

Борщ из свежей капусты,с картофелем и со сметан.	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 с маслом	150/3		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
Итого	708	136,02	26,31	26,94	122,56	858,8

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 с маслом	150/3		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
Итого	513	89,9	19,88	20,59	87,39	614,58

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 с маслом	180/3		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
Итого	563	93,31	23	24,13	100,34	713,19

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

