

# ООО "АБК-Пэймент"

## Меню на 13 ноября 2025 года

2 неделя среда

| Наименование блюд                         | Выход | Белки,г   | Жиры,г    | Угл-ды,г   | ЭЦ,ккал |        |
|-------------------------------------------|-------|-----------|-----------|------------|---------|--------|
| Горячий завтрак                           |       |           |           |            |         |        |
| Свекла отварная(доп.гарнир)               | 50    | 0,7       | 3         | 4,13       | 46,4    |        |
| Биточки рыбные из минтая с молочным соус. | 75/25 | 7,38      | 8,98      | 22,95      | 190,2   |        |
| Пюре картофельное                         | 180   | 12,2      | 11,04     | 46,67      | 356,2   |        |
| Чай с сахаром, с шиповником               | 200   | 0,13      | 0,02      | 8,2        | 34,02   |        |
| Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,52      | 0,16      | 9,84       | 47      |        |
| Хлеб дарницкий                            | 30    | 1,32      | 0,24      | 7,92       | 39,6    |        |
|                                           | 57    | 23,25     | 23,44     | 99,71      | 713,42  |        |
| Дополнительное питание                    |       |           |           |            |         |        |
| Омлет натуральный                         | 50    | 4,7       | 8,27      | 0,14       | 31,5    |        |
| Каша кукурузная молочная с маслом слив.   | 180/5 | 8,32      | 9,54      | 31,56      | 284     |        |
| Сок фруктовый                             | 200   | 1         | 0         | 20,2       | 84,8    |        |
| Батон                                     | 40    | 3         | 1,16      | 20,56      | 104,8   |        |
|                                           | 475   | 141,16    | 17,02     | 18,97      | 72,46   | 505,1  |
| Духразовое меню (младшие)                 |       |           |           |            |         |        |
| Завтрак                                   |       |           |           |            |         |        |
| Печенье                                   | 20    | 1,48      | 1,88      | 5,42       | 62,14   |        |
| Омлет натуральный                         | 50    | 4,7       | 8,27      | 0,14       | 31,5    |        |
| Каша кукурузная молочная с маслом сл.     | 150/5 | 6,94      | 7,95      | 26,3       | 236,73  |        |
| Чай с сахаром,с шиповником                | 200   | 0,13      | 0,02      | 8,2        | 34,02   |        |
| Батон нарезной                            | 75    | 5,63      | 2,6       | 46,25      | 198     |        |
|                                           | 500   | 18,88     | 20,72     | 86,31      | 562,39  |        |
| Обед                                      |       |           |           |            |         |        |
| Щи из св.капусты с картофелем             | 250   | 8,04      | 8         | 26,5       | 211,9   |        |
| Биточки рыбные из минтая с молочным соус. | 75/25 | 7,38      | 8,98      | 22,95      | 190,2   |        |
| Пюре картофельное                         | 180   | 5,7       | 8,3       | 14,9       | 189     |        |
| Свекла отварная(доп.гарнир)               | 30    | 0,42      | 1,8       | 2,48       | 27,84   |        |
| Сок фруктовый                             | 200   | 1         | 0         | 20,2       | 84,8    |        |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий                  | 20/40 | 1,52/2,64 | 0,16/0,24 | 9,84/15,84 | 47/79,2 |        |
| Итого:                                    | 820   | 136,02    | 26,7      | 27,72      | 112,71  | 829,94 |
| Горячий завтрак (младшие)                 |       |           |           |            |         |        |
| Печенье                                   | 20    | 1,48      | 1,88      | 5,42       | 62,14   |        |
| Биточки рыбные из минтая с молочным соус. | 75/25 | 7,38      | 8,98      | 22,95      | 190,2   |        |
| Пюре картофельное                         | 180   | 5,7       | 8,3       | 14,9       | 189     |        |
| Сок фруктовый                             | 200   | 1         | 0         | 20,2       | 84,8    |        |
| Хлеб Пшеничный                            | 20    | 1,52      | 0,16      | 9,84       | 47      |        |
| Хлеб Дарницкий                            | 20    | 1,32      | 0,24      | 7,92       | 39,6    |        |
| Итого:                                    | 540   | 89,9      | 18,4      | 19,56      | 81,23   | 612,74 |
| Горячий завтрак(старшие)                  |       |           |           |            |         |        |
| Свекла отварная(доп.гарнир)               | 50    | 0,7       | 3         | 4,13       | 46,4    |        |
| Биточки рыбные из минтая с молочным соус. | 75/25 | 7,38      | 8,98      | 22,95      | 190,2   |        |
| Пюре картофельное                         | 180   | 12,2      | 11,04     | 46,67      | 356,2   |        |
| Чай с сахаром,с шиповником                | 200   | 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    |        |
| Итого:                                    | 570   | 93,31     | 23,25     | 23,44      | 99,71   | 713,42 |

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10 города Тетюш»  
Муниципального района Тетюшский  
Татарстан

А.И.Бликин  
Г. Р. Муллахметова

Директор  
Шеф повар

А.И.Бликин  
Г. Р. Муллахметова

