

ООО "АБК-Пэймент"

15 мая 2026

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

| Наименование блюд | Выход | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал | | |
|-----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Дополнительное питание (старшие) | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 203 | 9,72 | 12,97 | 29,87 | 279,69 | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | | |
| Батон | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | | |
| | 443 | 16,8 | 17,67 | 53,04 | 443,09 | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | |
| Фрукты(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Шницель куриный в томатном соусе | 75/25 | 10,09 | 9,24 | 12,14 | 205,63 | | |
| Рис отварной | 180 | 9,38 | 13,4 | 45,76 | 305,6 | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | |
| | 610 | 141,56 | 22,31 | 23,44 | 93,37 | 675,33 | |
| Двухразовое меню (младшие) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Каша ячневая молочная | 153 | 10,61 | 13,83 | 41,62 | 331,89 | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | | |
| Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | | |
| | Итого: | 503 | 18,84 | 18,82 | 79,73 | 568,49 | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 9,94 | 10,82 | 15,56 | 203,9 | | |
| Шницель куриный в томатном соусе | 75/25 | 10,09 | 9,24 | 12,14 | 205,63 | | |
| Рис отварной | 150 | 3,32 | 7 | 52,2 | 203 | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | | |
| Хлеб Дарницкий/Пшеничный | 20/40 | 1,52/2,64 | 0,16/0,48 | 9,84/15,84 | 47/79,2 | | |
| | Итого: | 715 | 139,01 | 27,67 | 27,86 | 116,49 | 785,33 |
| Горячий завтрак (младшие) | | | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Шницель куриный в томатном соусе | 75/25 | 10,09 | 9,24 | 12,14 | 205,63 | | |
| Рис отварной | 150 | 3,32 | 7 | 52,2 | 203 | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 2,61 | 58,6 | | |
| Хлеб Пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | | |
| | Итого: | 570 | 92,89 | 19,41 | 20,34 | 86,59 | 561,23 |
| Горячий завтрак(старшие) | | | | | | | |
| Фрукты(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| Шницель куриный в томатном соусе | 75/25 | 10,09 | 9,24 | 12,14 | 205,63 | | |
| Рис отварной | 180 | 9,38 | 13,4 | 45,76 | 305,6 | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,6 | | |
| Хлеб Пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | |
| | Итого: | 610 | 93,71 | 22,31 | 23,44 | 93,37 | 675,33 |

Директор

Шеф повар

А. И. Бликин

Р. Муллахметова

