

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 17 ноября 2025 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

| Наименование блюд                           | Выход  | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал |        |        |
|---------------------------------------------|--------|---------|--------|----------|---------|--------|--------|
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>            |        |         |        |          |         |        |        |
| Капуста квашеная                            | 60     | 1       | 3      | 5,04     | 51,4    |        |        |
| Запеканка картофельная с мясом с маслом     | 245/5  | 16,78   | 18,71  | 63,55    | 498     |        |        |
| Чай с сахаром ,с молоком                    | 200    | 1,52    | 1,35   | 8,92     | 53,07   |        |        |
| Хлеб Пшеничный                              | 30     | 2,28    | 0,24   | 14,76    | 70,5    |        |        |
| Хлеб Дарницкий                              | 20     | 1,32    | 0,24   | 7,92     | 39,6    |        |        |
|                                             | 560    | 22,9    | 23,54  | 100,19   | 712,57  |        |        |
| <b>Дополнительное питание</b>               |        |         |        |          |         |        |        |
| Каша рисовая молочная с маслом              | 230/5  | 11,8    | 11,7   | 36,07    | 278,7   |        |        |
| Напиток из сухофруктов                      | 200    | 0,7     | 0,1    | 22,03    | 92,9    |        |        |
| Батон                                       | 40     | 3       | 1,16   | 20,56    | 104,8   |        |        |
|                                             | 475    | 141,16  | 15,5   | 12,96    | 78,66   | 476,4  |        |
| <b>Двухразовое меню(младшие)</b>            |        |         |        |          |         |        |        |
| <b>Завтрак</b>                              |        |         |        |          |         |        |        |
| Бутерброд с маслом (30/10)                  | 40     | 2,36    | 7,49   | 14,89    | 136     |        |        |
| Каша рисовая молочная с маслом              | 180/5  | 9,24    | 9,16   | 28,23    | 218,12  |        |        |
| Чай с сахаром ,с молоком                    | 200    | 1,52    | 1,35   | 8,92     | 53,07   |        |        |
| Батон                                       | 75     | 5,6     | 2,16   | 35,36    | 195,52  |        |        |
|                                             | Итого: | 500     | 18,72  | 20,16    | 87,4    | 602,71 |        |
| <b>Обед</b>                                 |        |         |        |          |         |        |        |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной | 200/5  | 6,57    | 8,69   | 16,03    | 293,1   |        |        |
| Сосиски отварные                            | 100    | 9,32    | 6,06   | 5,98     | 95      |        |        |
| Пюре картофельное с маслом                  | 180/3  | 5,9     | 10,71  | 34,9     | 203     |        |        |
| Капуста квашеная                            | 50     | 0,84    | 2,5    | 4,2      | 42,84   |        |        |
| Напиток из сухофруктов                      | 200    | 0,7     | 0,1    | 22,03    | 92,9    |        |        |
| Хлеб Пшеничный                              | 20     | 1,52    | 0,16   | 9,84     | 47      |        |        |
| Хлеб дарницкий                              | 45     | 2,97    | 0,54   | 17,82    | 89,1    |        |        |
|                                             | Итого: | 803     | 136,02 | 27,82    | 28,76   | 110,8  | 862,94 |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>            |        |         |        |          |         |        |        |
| Фрукты                                      | 100    | 0,4     | 0,4    | 9,8      | 47      |        |        |
| Сосиски отварные                            | 100    | 6,32    | 6,06   | 5,98     | 95      |        |        |
| Пюре картофельное                           | 200    | 6,9     | 11,71  | 47,9     | 324     |        |        |
| Чай с сахаром, с молоком                    | 200    | 1,52    | 1,35   | 8,92     | 53,07   |        |        |
| Хлеб Дарницкий                              | 20     | 1,32    | 0,24   | 7,92     | 39,6    |        |        |
|                                             | Итого: | 603     | 89,9   | 19,46    | 19,76   | 80,52  | 558,67 |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>             |        |         |        |          |         |        |        |
| Капуста квашеная                            | 60     | 1       | 3      | 5,04     | 51,4    |        |        |
| Запеканка картофельная с мясом ,с маслом    | 245/5  | 16,78   | 18,71  | 63,55    | 498     |        |        |
| Чай с сахаром ,с молоком                    | 200    | 1,52    | 1,35   | 8,92     | 53,07   |        |        |
| Хлеб белый                                  | 30     | 2,28    | 0,24   | 14,76    | 70,5    |        |        |
| Хлеб дарницкий                              | 20     | 1,32    | 0,24   | 7,92     | 39,6    |        |        |
|                                             | Итого: | 560     | 93,31  | 22,9     | 23,54   | 100,19 | 712,57 |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

