

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 19 ноября 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя среда

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)						
Бутерброд с сыром	30.окт		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая) с маслом слив.	180/3		7,7	5,07	40,6	317
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	583		23,54	23,68	100,05	711,63

Дополнительное питание						
Каша пшённая молочная(вязкая) с маслом слив.	200/5		13,13	15,79	56,97	441,02
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Батон нарезной	20		1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:	425	141,16	15,23	16,47	87,45	617,02

Меню двухразовое (младшие)

Завтрак						
Бутерброд с повидлом	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная	150		10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром ,с лимоном	200		0,13	0,02	8,2	34
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого:	500		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед						
Суп лапша с картофелем	200		8,35	9,83	5,3	192,4
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая) с маслом слив.	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Напиток из шиповника	200		0,6	0,1	20,2	123,6
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	703	136,02	26,21	26,82	122,99	842,49

Горячий завтрак (младшие)						
Бутерброд с сыром	30\10		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	90		6,3	11,91	14,86	169,59
Каша пшеничная (вязкая) с маслом слив.	150/3		6,7	4,38	35,99	227
Чай с сахаром ,с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб дарницкии	20		1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	523	89,9	18,9	19,67	79,91	560,44

Горячий завтрак(старшие)						
Бутерброд с сыром	30.окт		2,93	2,96	3,1	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая) с маслом слив.	180/3		7,7	5,07	40,6	317
Чай с сахаром и с лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб дарницкии	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	583	93,31	23,54	23,68	100,05	711,63

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

