

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 20 октября 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

Наименование блюд	Выход		Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак (старшие)						
Огурец св порц.	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
Дополнительное питание						
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
Двухразовое меню(младшие)						
Завтрак						
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
Обед						
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
Огурец св порц.	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
Горячий завтрак (младшие)						
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
Горячий завтрак(старшие)						
Огурец св.порц	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

Шеф повар

А. И. Бликин

Г. Р. Муллахметова

