

ООО "АБК-Пэймент"
Меню на 21 октября 2025 года
столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

1 неделя Вторник

Дополнительное питание(старшие)

Каша гречневая молочная вязкая с маслом	230/5	22,11	56,39	396,1	0,06
Напиток из яблок и изюма	200	0,1	19,82	68,12	0,01
Батон	40	1,5	1,16	20,56	104,8
	475	20,78	23,37	96,77	569,02

Горячий завтрак(старшие)

Фрукт(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные с маслом слив.	180/3		7,64	5,15	40,45	241
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб Дарницкий/Хлеб Пшеничный	30/40		1,98/3,04	0,36/0,32	11,88/19,68	59,4/94
Итого:	653	141,16	21,81	22,19	100,04	661,7

Двухразовое меню (младшие)

Завтрак

Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша гречневая молочная вязкая с маслом слив.	150/5	11,47	14,42	36,78	356,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон	50	3,37	1,3	23,13	117,9
	500	18,41	18,8	79,69	581,1

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	11,9	16,52	23,56	299,25	
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25	5,58	6,28	20,95	160,2	
Макароны отварные с маслом слив.	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1	
Напиток из яблок и изюма	200	0,2	0,1	19,82	68,12	
Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого:	703	136,02	26	26,26	112,13	782,87

Горячий завтрак (младшие)

Бутерброд с маслом слив.	40	2,36	7,49	14,89	136
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25	5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные с маслом	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

Итого: 513 89,9 18,31 19,49 87,62 579,4

Горячий завтрак(старшие)

Фрукт(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,2
Макароны отварные с маслом слив.	180/3		7,64	5,15	40,45	241
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	653	93,31	21,81	22,19	100,04	661,7

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова