

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 22 мая 2026 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

1 неделя Пятница

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	250		10,18	8,33	44,95	273,25
Самса с курицей	80		8,4	12,6	13,6	223
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб Дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>580</b>		<b>22,15</b>	<b>22,47</b>	<b>91,27</b>	<b>654,65</b>
<b>Дополнительное питание(старшие)</b>						
Каша пшённая молочная вязкая	205		15,9	18,1	56,97	441,02
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб Пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94
	<b>490</b>	<b>141,56</b>	<b>19,14</b>	<b>18,58</b>	<b>87,56</b>	<b>581,62</b>
<b>Двухразовое меню (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	120		0,48	0,48	15,86	50
Сырники из творога со сгущ.молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>19,72</b>	<b>79,61</b>	<b>559,53</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	200		8,14	6,66	35,96	218,6
Самса с курицей	80		8,4	12,6	13,6	223
Овощи тушёные	200		9,04	8,65	39,89	235,58
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>139,01</b>	<b>27,72</b>	<b>28,43</b>	<b>112,24</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Яблоко	120		0,48	0,48	15,86	50
Суп картофельный с гречневой крупой	200		8,14	6,66	35,96	218,6
Самса с курицей	80		8,4	12,6	13,6	223
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб дарницкий	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>92,89</b>	<b>18,41</b>	<b>20</b>	<b>81,34</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Суп картофельный с гречневой крупой	250		10,18	8,33	44,95	273,25
Самса с курицей	80		8,4	12,6	13,6	223
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47
ХлебДарницкий	30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>93,71</b>	<b>22,15</b>	<b>22,47</b>	<b>91,27</b>

Директор

Шеф повар



*(Handwritten signatures)*

А.И.Бликин

Г. Р. Муллахметова