ООО "АБК-Пэймент"

Меню на 22 октября 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**
Горячии 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**
Горячии 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