

# ООО "АБК-Пэймент"

24 ноября 2025 г.

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя Понедельник

| Наименование блюд                    | Выход      | Стоимость     | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал       |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Горячий Завтрак старшие</b>       |            |               |              |              |               |               |
| Яблоко                               | 100        |               | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
| Запеканка из творога с повидлом      | 200        |               | 18,63        | 22,18        | 55,5          | 502,8         |
| Чай с сахаром                        | 200        |               | 0,07         | 0,02         | 8             | 32            |
| Хлеб Пшеничный                       | 30         |               | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| Хлеб Дарницкий                       | 30         |               | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
|                                      | <b>560</b> |               | <b>23,36</b> | <b>23,2</b>  | <b>99,94</b>  | <b>711,7</b>  |
| <b>Дополнительное меню(старшие)</b>  |            |               |              |              |               |               |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5      |               | 1,95         | 13,29        | 11,1          | 144,68        |
| Напиток из шиповника                 | 200        |               | 0,6          | 0,1          | 20,2          | 123,6         |
| Батон                                | 40         |               | 3            | 1,16         | 20,56         | 104,8         |
| <b>Итого</b>                         | <b>495</b> | <b>141,16</b> | <b>5,55</b>  | <b>14,55</b> | <b>51,86</b>  | <b>373,08</b> |
| <b>Меню двухразовое (младшие)</b>    |            |               |              |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>                       |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5    |               | 6,27         | 7,86         | 14,83         | 155           |
| Каша пшеничная молочная              | 200        |               | 10,06        | 10,86        | 35,49         | 280,46        |
| Чай с сахаром,с яблоком              | 200        |               | 0,11         | 0,06         | 8,97          | 36,68         |
| Батон                                | 50         |               | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131           |
| <b>Итого</b>                         | <b>500</b> |               | <b>20,19</b> | <b>20,23</b> | <b>84,99</b>  | <b>603,14</b> |
| <b>Обед</b>                          |            |               |              |              |               |               |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5      |               | 9,57         | 13,69        | 22,93         | 233,1         |
| Котлеты Нежные из куриных грудок     | 90         |               | 6,3          | 9,63         | 21,79         | 199,8         |
| Макароны отварные с маслом           | 150/3      |               | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,1         |
| Напиток из шиповника                 | 200        |               | 0,6          | 0,1          | 20,2          | 123,6         |
| Хлеб Пшеничный/Дарницкий             | 20/40      |               | 1,52/2,64    | 0,16/0,48    | 9,84/15,84    | 47/79,2       |
| <b>Итого</b>                         | <b>708</b> | <b>136,02</b> | <b>26,31</b> | <b>26,94</b> | <b>122,56</b> | <b>858,8</b>  |
| <b>Горячий завтрак(младшие)</b>      |            |               |              |              |               |               |
| Бутерброд с сыром, с маслом          | 30/15/5    |               | 6,27         | 7,86         | 14,89         | 155           |
| Котлеты Нежные из куриных грудок     | 90         |               | 6,3          | 9,63         | 21,79         | 199,8         |
| Макароны отварные с маслом           | 150/3      |               | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,1         |
| Чай с сахаром,с яблоком              | 200        |               | 0,11         | 0,06         | 8,97          | 36,68         |
| Хлеб Пшеничный                       | 20         |               | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47            |
| <b>Итого</b>                         | <b>513</b> | <b>89,9</b>   | <b>19,88</b> | <b>20,59</b> | <b>87,39</b>  | <b>614,58</b> |
| <b>Горячий завтрак(старшие)</b>      |            |               |              |              |               |               |
| Яблоко                               | 100        |               | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            |
| Запеканка из творога с повидлом      | 200        |               | 18,63        | 22,18        | 55,5          | 502,8         |
| Чай с сахаром                        | 200        |               | 0,07         | 0,02         | 8             | 32            |
| Хлеб Пшеничный                       | 30         |               | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5          |
| Хлеб Дарницкий                       | 30         |               | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4          |
|                                      | <b>560</b> |               | <b>23,36</b> | <b>23,2</b>  | <b>99,94</b>  | <b>711,7</b>  |

Директор

А. И. Бликин

Шеф повар

Г. Р. Муллахметова

