

# ООО "АБК-Пэймент"

28 ноября 2025

столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ

2 неделя пятница

| Наименование блюд                        | Выход | Белки,г   | Жиры,г    | Угл-ды,г   | ЭЦ,ккал |        |
|------------------------------------------|-------|-----------|-----------|------------|---------|--------|
| Дополнительное питание (старшие)         |       |           |           |            |         |        |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 9,72      | 12,97     | 29,87      | 279,69  |        |
| Какао с молоком                          | 200   | 4,08      | 3,54      | 2,61       | 58,6    |        |
| Батон                                    | 40    | 3         | 1,16      | 20,56      | 104,8   |        |
|                                          | 445   | 16,8      | 17,67     | 53,04      | 443,09  |        |
| Горячий завтрак (старшие)                |       |           |           |            |         |        |
| Фрукты(яблоко)                           | 100   | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47      |        |
| Шницель куриный в томатном соусе         | 75/25 | 10,09     | 9,24      | 12,14      | 205,63  |        |
| Рис отварной                             | 180   | 9,38      | 13,4      | 45,76      | 305,6   |        |
| Компот из свежих яблок                   | 200   | 0,16      | 0,16      | 10,91      | 46,6    |        |
| Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,52      | 0,16      | 9,84       | 47      |        |
| Хлеб Дарницкий                           | 30    | 1,98      | 0,36      | 11,88      | 59,4    |        |
|                                          | 630   | 141,16    | 23,53     | 23,72      | 100,33  | 711,23 |
| Двухразовое меню (младшие)               |       |           |           |            |         |        |
| Завтрак                                  |       |           |           |            |         |        |
| Фрукт(яблоко)                            | 100   | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47      |        |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/3 | 10,61     | 13,83     | 41,62      | 331,89  |        |
| Какао с молоком                          | 200   | 4,08      | 3,54      | 2,61       | 58,6    |        |
| Батон нарезной                           | 50    | 3,75      | 1,45      | 25,7       | 131     |        |
| Итого:                                   | 503   | 18,84     | 19,22     | 79,73      | 568,49  |        |
| Обед                                     |       |           |           |            |         |        |
| Рассольник Ленинградский со сметаной     | 200/5 | 9,94      | 10,82     | 15,56      | 203,9   |        |
| Шницель куриный в томатном соусе         | 75/25 | 10,09     | 9,24      | 12,14      | 205,63  |        |
| Рис отварной                             | 150   | 3,32      | 7         | 52,2       | 203     |        |
| Компот из свежих яблок                   | 200   | 0,16      | 0,16      | 10,91      | 46,6    |        |
| Хлеб Дарницкий/Пшеничный                 | 20/40 | 1,52/2,64 | 0,16/0,48 | 9,84/15,84 | 47/79,2 |        |
| Итого:                                   | 715   | 136,02    | 27,67     | 27,86      | 116,49  | 785,33 |
| Горячий завтрак (младшие)                |       |           |           |            |         |        |
| Фрукт(яблоко)                            | 100   | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47      |        |
| Шницель куриный в томатном соусе         | 75/25 | 10,09     | 9,24      | 12,14      | 205,63  |        |
| Рис отварной                             | 150   | 3,32      | 7         | 52,2       | 203     |        |
| Какао с молоком                          | 200   | 4,08      | 3,54      | 2,61       | 58,6    |        |
| Хлеб Пшеничный                           | 20    | 1,52      | 0,16      | 9,84       | 47      |        |
| Итого:                                   | 570   | 89,9      | 19,41     | 20,34      | 86,59   | 561,23 |
| Горячий завтрак(старшие)                 |       |           |           |            |         |        |
| Фрукты(яблоко)                           | 100   | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47      |        |
| Шницель куриный в томатном соусе         | 75/25 | 10,09     | 9,24      | 12,14      | 205,63  |        |
| Рис отварной                             | 180   | 9,38      | 13,4      | 45,76      | 305,6   |        |
| Компот из свежих яблок                   | 200   | 0,16      | 0,16      | 10,91      | 46,6    |        |
| Хлеб дарницкий/Пшеничный                 | 20/30 | 1,52/1,98 | 0,16/0,36 | 9,84/11,88 | 47/59,4 |        |
| Итого:                                   | 630   | 93,31     | 23,53     | 23,72      | 100,33  | 711,23 |

Директор

Шеф повар



А.И. Бликин

К.Р. Муллахметова