

**ООО "АБК-Пэймент"**  
**Меню на 29 апреля 2026 года**  
**столовая МБОУ "СОШ №10" НМР РТ**

2 неделя среда

Наименование блюд	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал		
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195	
Каша гречневая вязкая	200	9,62	12,89	55,67	348,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>23,57</b>	<b>24,09</b>	<b>100,04</b>	<b>711,22</b>	
<b>Дополнительное питание</b>						
Каша пшённая молочная вязкая	205	13,13	15,79	56,97	441,02	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>141,56</b>	<b>16,83</b>	<b>17,05</b>	<b>99,56</b>	<b>638,72</b>
<b>Духразовое меню (младшие)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Каша пшённая молочная	200	14,6	17,67	36,55	355,5	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,88</b>	<b>19,54</b>	<b>80,25</b>	<b>567,52</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	204,6	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2	
Каша гречневая вязкая	153	4,6	7,19	20,56	165,3	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/40	1,52/2,64	0,16/0,48	9,84/15,84	47/79,2	
<b>Итого:</b>	<b>713</b>	<b>139,01</b>	<b>26,19</b>	<b>26,38</b>	<b>112,54</b>	<b>784,2</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,2	
Каша гречневая вязкая	152	4,6	7,19	28,56	195,3	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный /Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>92,89</b>	<b>18,55</b>	<b>18,99</b>	<b>80,53</b>	<b>558,12</b>
<b>Горячий завтрак(старшие)</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Котлеты из говядины с овощами	75/25	10,58	10,98	16,21	195,22	
Каша гречневая вязкая	200	9,62	12,89	55,67	348,4	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб Пшеничный/Дарницкий	20/20	1,52/1,32	0,16/0,24	9,84/7,92	47/39,6	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>93,71</b>	<b>22,05</b>	<b>22</b>	<b>100,07</b>	<b>648,32</b>

Директор

Шеф повар

А.И. Бликин

Р. Муллахметова

