

# ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

22 мая 2024

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>15,17</b>	<b>15,74</b>	<b>64,81</b>	<b>446,72</b>

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп гороховый с гречками	200/5		7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Всего</b>	<b>703</b>		<b>27,62</b>	<b>26,77</b>	<b>122,00</b>	<b>856,80</b>
<b>Итого</b>	<b>1203</b>	<b>119,21</b>	<b>42,79</b>	<b>42,51</b>	<b>186,81</b>	<b>1303,52</b>

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,22	8,19	24,67	194,40
Икра кабачков (доп.гарнир)	30		0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>82,20</b>	<b>23,16</b>	<b>23,13</b>	<b>91,44</b>	<b>693,60</b>

