ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

7 ноября 2024

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37,00	158,40
Итого:	**500**		**18,67**	**19,54**	**84,49**	**560,88**

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	**738**		**28,11**	**27,33**	**112,20**	**787,88**
Всего	**1238**	**122,10**	**46,78**	**46,87**	**196,69**	**1348,76**

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,70	9,04	34,67	335,20
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	603	**83,80**	**21,59**	**21,85**	**91,01**	**646,72**

Директор

Зав.производства