

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

9 сентября 2025

| Горячий завтрак ( младшие)                    | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 40         |              | 2,36         | 7,49         | 14,89        | 136,00        |
| Биточки рыбные из минтая с овощами            | 75/25      |              | 5,58         | 6,28         | 20,95        | 160,20        |
| Макаронные изделия (рожки) с маслом сливочным | 150/3      |              | 5,68         | 2,88         | 31,96        | 176,10        |
| Кофейный напиток с молоком                    | 200        |              | 3,17         | 2,68         | 9,98         | 60,10         |
| Хлеб пшеничный                                | 20         |              | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         |
|                                               | <b>513</b> | <b>89,90</b> | <b>18,31</b> | <b>19,49</b> | <b>87,62</b> | <b>579,40</b> |

| Завтрак (младшие)                                   | выход      |  | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|-----------------------------------------------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Фрукты ( яблоко)                                    | 100        |  | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным | 150/5      |  | 11,47        | 14,42        | 36,78        | 356,10        |
| Кофейный напиток с молоком                          | 200        |  | 3,17         | 2,68         | 9,98         | 60,10         |
| Батон нарезной                                      | 45         |  | 3,37         | 1,30         | 23,13        | 117,90        |
| Итого                                               | <b>500</b> |  | <b>18,41</b> | <b>18,80</b> | <b>79,69</b> | <b>581,10</b> |

| Обед ( младшие)                                       | выход       | Ст-ть         | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал           |
|-------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рассольник Ленинградский со сметаной                  | 200/10      |               | 11,90        | 16,52        | 23,56         | 299,25         |
| Биточки рыбные из минтая с овощами                    | 75/25       |               | 5,528        | 6,28         | 20,95         | 160,20         |
| Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным | 150/3       |               | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,10         |
| Напиток из яблок и изюма                              | 200         |               | 0,20         | 0,10         | 19,82         | 68,12          |
| Хлеб ржаной                                           | 40          |               | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          |
| Итого                                                 | <b>703</b>  |               | <b>26,00</b> | <b>26,26</b> | <b>112,13</b> | <b>782,87</b>  |
| Всего                                                 | <b>1203</b> | <b>136,02</b> | <b>42,27</b> | <b>45,06</b> | <b>191,82</b> | <b>1363,97</b> |

| Горячий завтрак ( старшие)                              | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал          |
|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Фрукты ( яблоки)                                        | 100        |              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| Биточки рыбные из минтая с овощами                      | 75/25      |              | 5,58         | 6,28         | 20,95         | 160,20        |
| Макаронные изделия ( рожки) отварные с маслом сливочным | 180/3      |              | 7,64         | 5,15         | 40,45         | 241,00        |
| Кофейный напиток с молоком                              | 200        |              | 3,17         | 2,68         | 9,98          | 60,10         |
| Хлеб пшеничный                                          | 40         |              | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94,00         |
| Хлеб ржаной                                             | 30         |              | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,40         |
|                                                         | <b>653</b> | <b>93,31</b> | <b>21,81</b> | <b>22,19</b> | <b>100,04</b> | <b>661,70</b> |

Директор

Зав.столовой

