

ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

13 марта 2026

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты(яблоки)	120		0,48	0,48	15,86	50
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	40,33	398,93
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	30		2,25	0,87	15,42	78,60
Итого	500		18,35	19,72	79,61	559,53

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25
Овощи тушеные с мясом (50/150)	200		12,36	18,01	37,88	361,45
Компот из яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	700		26,45	26,71	123,04	842,70
Всего	1200	139,01	44,80	46,43	202,65	1402,23

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,50	502,80
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	560	93,71	22,60	23,12	95,02	688,20

Директор

Зав.производства

