ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

24 января 2025

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3		6,61	9,83	21,12	211,89
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00
Итого	**503**		**14,85**	**15,51**	**64,73**	**449,49**

Обед (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Свекла отварная (дольками)	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200		7,15	4,27	18,06	114,60
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100		8,64	9,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	150		3,09	4,98	39,48	177,55
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	**750**		**22,72**	**23,25**	**104,57**	**690,42**
Всего	**1253**	**126,99**	**37,57**	**38,76**	**168,94**	**1139,91**

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100		8,64	12,83	13,40	209,39
Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70
Свекла отварная (дольками) (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,48	7,92	39,60
Итого	**550**	**87,18**	**18,66**	**19,32**	**80,78**	**547,13**

Директор

Зав.производства