

**ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ »**

**Меню для учащихся**

**29 ноября 2024**

| <b>Завтрак (младшие)</b>                       | <b>выход</b> | <b>Ст-ть</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углев</b> | <b>Ккал</b>   |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Фрукты ( яблоки)</b>                        | 100          |              | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| <b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b> | 120/30       |              | 15,55        | 18,35        | 40,33        | 398,93        |
| <b>Чай с сахаром</b>                           | 200          |              | 0,07         | 0,02         | 8,00         | 32,00         |
| <b>Батон нарезной</b>                          | 50           |              | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>500</b>   |              | <b>19,77</b> | <b>20,22</b> | <b>83,83</b> | <b>608,93</b> |

| <b>Обед (младшие)</b>                          | <b>выход</b> |               | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углев</b>  | <b>Ккал</b>    |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Суп картофельный с горохом</b>              | 200          |               | 8,35         | 7,22         | 66,83         | 318,60         |
| <b>Птица тушеная в сметанно-томатном соусе</b> | 50/50        |               | 11,65        | 11,66        | 3,51          | 166,00         |
| <b>Пюре картофельное с маслом сливочным</b>    | 150/3        |               | 3,09         | 6,98         | 12,48         | 157,55         |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                  | 200          |               | 0,16         | 0,16         | 10,91         | 46,60          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 20           |               | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                             | 30           |               | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,40          |
| <b>Всего</b>                                   | <b>703</b>   |               | <b>26,75</b> | <b>26,54</b> | <b>115,45</b> | <b>795,15</b>  |
| <b>Итого</b>                                   | <b>1203</b>  | <b>122,10</b> | <b>46,52</b> | <b>46,76</b> | <b>199,28</b> | <b>1404,08</b> |

| <b>Горячий завтрак ( старшие)</b>               | <b>выход</b> | <b>Ст-ть</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углев</b> | <b>Ккал</b>   |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Фрукты ( яблоки)</b>                         | 100          |              | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| <b>Запеканка из творога с повидлом (170/30)</b> | 200          |              | 19,63        | 22,18        | 51,50        | 502,80        |
| <b>Чай с сахаром</b>                            | 200          |              | 0,07         | 0,02         | 8,00         | 32,00         |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                           | 20           |              | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         |
| <b>Хлеб ржаной</b>                              | 30           |              | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40         |
|   | <b>550</b>   | <b>82,20</b> | <b>23,60</b> | <b>23,12</b> | <b>91,09</b> | <b>688,20</b> |

Директор  
Зав.производства

