

ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

16 ноября 2023

| Завтрак МЛАДШИЕ                            | выход      | Ст-ть | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|--|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Печенье                                    | 50         |       | 3,70         | 4,70         | 16,55        | 203,50        |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5      |       | 9,91         | 12,46        | 28,73        | 201,94        |
| Какао с молоком                            | 200        |       | 0,07         | 0,02         | 7,85         | 29,80         |
| Батон нарезной                             | 65         |       | 4,87         | 1,88         | 33,38        | 170,13        |
| <b>Итого:</b>                              | <b>500</b> |       | <b>18,55</b> | <b>19,06</b> | <b>86,51</b> | <b>605,37</b> |

| Обед МЛАДШИЕ                        | выход       |               | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал           |
|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из моркови с сахаром          | 60          |               | 0,74         | 0,06         | 6,89          | 49,02          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250         |               | 8,80         | 7,92         | 40,93         | 223,75         |
| Запеканка картофельная с мясом      | 50/130      |               | 13,19        | 19,59        | 28,15         | 340,09         |
| Напиток из шиповника                | 200         |               | 0,66         | 0,09         | 20,04         | 84,80          |
| Хлеб пшеничный                      | 20          |               | 1,50         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |
| Хлеб дарницкий                      | 20          |               | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>Всего</b>                        | <b>730</b>  |               | <b>26,21</b> | <b>28,06</b> | <b>113,77</b> | <b>784,26</b>  |
| <b>Итого</b>                        | <b>1230</b> | <b>115,14</b> | <b>44,76</b> | <b>47,12</b> | <b>200,28</b> | <b>1389,63</b> |

| Завтрак старшие                                   | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным | 240/10     |              | 18,32        | 27,21        | 39,10        | 472,35        |
| Морковь порционно ( доп.гарнир)                   | 50         |              | 0,65         | 0,05         | 3,41         | 32,47         |
| Напиток из шиповника                              | 200        |              | 0,66         | 0,09         | 20,04        | 84,80         |
| Хлеб пшеничный                                    | 30         |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50         |
| Хлеб ржаной                                       | 20         |              | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60         |
|   | <b>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,23</b> | <b>23,83</b> | <b>95,23</b> | <b>699,72</b> |

Директор

Зав.производа

