

ООО «АБК – ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

21 ноября 2023

| Завтрак МЛАДШИЕ | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | | 11,58 | 9,98 | 28,73 | 243,80 |
| Чай с сахаром, с шиповником | 200 | | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 32,00 |
| Батон нарезной | 60 | | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| Итого: | 500 | | 18,57 | 19,23 | 82,66 | 571,02 |

| Обед МЛАДШИЕ | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | | 6,74 | 7,82 | 9,76 | 153,90 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/150 | | 15,01 | 17,27 | 51,76 | 393,54 |
| Горошек консервированный (доп. гарнир) | 40 | | 1,15 | 1,09 | 2,31 | 23,68 |
| Напиток из изюма и яблок | 200 | | 0,38 | 0,13 | 29,03 | 119,94 |
| Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Всего | 700 | | 26,50 | 26,75 | 113,08 | 789,41 |
| Итого | 1200 | 115,14 | 44,89 | 45,80 | 192,73 | 1377,66 |

| Завтрак старшие | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из моркови с сахаром | 100 | | 1,23 | 0,09 | 11,47 | 81,7 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/200 | | 18,76 | 21,59 | 64,70 | 491,93 |
| Чай с сахаром, с шиповником | 200 | | 0,13 | 0,02 | 8,20 | 34,02 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| | 590 | 79,00 | 22,96 | 22,10 | 101,13 | 694,25 |

Директор

Зав.производства

