

ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

12 сентября 2023 год

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	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	34,02
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	8,69	18,93	191,10
Овощи тушеные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,80	363,45
Огурцы свежие	40		0,32	0,04	1,00	5,6
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
Итого	700	115,14	23,35	22,83	113,98	778,44
Всего	1200		41,92	42,06	196,64	1349,46

Горячий завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Овощи тушеные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,80	363,45
Огурцы свежие (доп. гарнир)	50		0,04	0,05	1,20	7,0
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	500	77,59	16,46	14,08	76,88	514,57

Завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	11,47	81,7
Овощи тушеные с мясом	50/200		12,69	13,53	44,80	363,45
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
Итого	590	79,00	17,09	11,04	82,23	565,77

Директор

Зав. производством

