

# ООО «АБК –ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

13 февраля 2024

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Каша геркулесовая молочная	200		6,29	10,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>15,94</b>	<b>16,51</b>	<b>69,68</b>	<b>493,46</b>

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	24,56	94,90
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	41,76	473,54
Капуста квашенная( доп.гарнир)	45		0,77	2,25	3,79	38,56
Напиток из изюма и яблок	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Всего</b>	<b>700</b>		<b>26,03</b>	<b>28,16</b>	<b>111,65</b>	<b>781,52</b>
<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>119,21</b>	<b>45,05</b>	<b>44,67</b>	<b>181,33</b>	<b>1274,98</b>

Завтрак( старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из квашенной капусты	100		1,70	4,80	8,46	85,70
Жаркое из птицы (куриных грудок)(50/200)	250		20,26	19,08	53,20	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	22,14	47,00
	<b>570</b>	<b>82,20</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>91,80</b>	<b>706,60</b>

Директор  
Зав.производства

