

# ООО «АБК – ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

13 сентября 2023 год

| Завтрак (младшие)             | выход      | Ст-ть | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|-------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Фрукты ( яблоки)              | 100        |       | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| Сырники из творога с повидлом | 120/30     |       | 12,89        | 8,41         | 28,78        | 201,80        |
| Какао с молоком               | 200        |       | 0,08         | 4,54         | 10,61        | 38,60         |
| Батон нарезной                | 50         |       | 3,76         | 1,74         | 30,84        | 132,00        |
| <b>Итого:</b>                 | <b>500</b> |       | <b>17,13</b> | <b>15,09</b> | <b>80,03</b> | <b>419,40</b> |

| Обед( младшие)                  | выход       | Ст-ть         | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал           |
|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Свекла отварная (дольками)      | 60          |               | 0,90         | 0,02         | 5,27          | 24,77          |
| Суп картофельный с вермишелью   | 200         |               | 8,15         | 9,27         | 43,96         | 254,60         |
| Плов из куриной грудки (50/150) | 200         |               | 14,42        | 18,43        | 40,93         | 370,50         |
| Компот из свежих яблок          | 200         |               | 0,16         | 0,16         | 10,91         | 46,60          |
| Хлеб пшеничный                  | 22          |               | 1,50         | 1,16         | 9,84          | 47,00          |
| Хлеб ржаной                     | 20          |               | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
| <b>Итого</b>                    | <b>700</b>  | <b>115,14</b> | <b>26,45</b> | <b>28,28</b> | <b>118,83</b> | <b>783,07</b>  |
| <b>Всего</b>                    | <b>1200</b> |               | <b>43,58</b> | <b>43,37</b> | <b>198,86</b> | <b>1202,47</b> |

| Горячий завтрак (младшие)     | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Фрукты ( яблоки)              | 50/150     |              | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| Сырники из творога с повидлом | 50         |              | 15,10        | 14,48        | 36,67        | 367,40        |
| Какао с молоком               | 200        |              | 0,13         | 0,02         | 8,20         | 34,02         |
| Хлеб пшеничный                | 20         |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50         |
| Хлеб ржаной                   | 30         |              | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40         |
| <b>Итого</b>                  | <b>500</b> | <b>77,59</b> | <b>19,92</b> | <b>15,50</b> | <b>87,34</b> | <b>609,35</b> |

| Завтрак ( старшие)              | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Фрукты ( яблоки)                | 100        |              | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| Запеканка из творога с повидлом | 170/30     |              | 19,53        | 18,18        | 48,50        | 552,80        |
| Какао с молоком                 | 200        |              | 0,08         | 4,54         | 10,61        | 38,60         |
| Хлеб пшеничный                  | 25         |              | 1,87         | 0,20         | 12,30        | 58,75         |
| Хлеб ржаной                     | 25         |              | 1,65         | 0,30         | 9,90         | 49,50         |
| <b>Итого</b>                    | <b>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,53</b> | <b>23,62</b> | <b>91,11</b> | <b>706,65</b> |

Директор

Зав. производством

