

## ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ »

### Меню для учащихся

19 декабря 2024

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Каша кукурузная молочная	200		8,95	12,84	39,01	305,46
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60		4,51	2,08	37,00	158,40
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>18,67</b>	<b>19,54</b>	<b>84,49</b>	<b>560,88</b>

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Тефтели мясные с геркулесом	90		11,40	9,91	24,86	179,59
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,09	6,98	12,48	157,55
Свекла отварная ( доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84
Сок фруктовый ( нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого</b>	<b>738</b>		<b>28,11</b>	<b>27,33</b>	<b>112,20</b>	<b>787,88</b>
<b>Всего</b>	<b>1238</b>	<b>122,10</b>	<b>46,78</b>	<b>46,87</b>	<b>196,69</b>	<b>1348,76</b>

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты ( яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Тефтели мясные с геркулесом	100		12,84	12,23	28,50	183,50
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,70	9,04	34,67	335,20
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
<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>83,80</b>	<b>21,59</b>	<b>21,85</b>	<b>91,01</b>	<b>646,72</b>

Директор

Зав.производства

