

ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ »

Меню для учащихся

29 января 2025

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная	150		10,60	13,52	23,68	236,00
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	500		14,88	15,39	67,38	448,02

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп лапша домашняя с картофелем	200		4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки (50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40		1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	700		25,72	26,36	120,89	789,92
Всего	1200	126,99	40,60	41,75	188,27	1237,94

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки (50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	580	87,18	22,38	23,11	92,82	672,64

Директор

Зав.производства

