

# ООО « АБК-ПЭЙМЕТ»

## Меню для учащихся

21 мая 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	12,56	93,90	
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54	
Капуста тушенная (доп. гарнир)	35		0,72	1,13	3,3	26,29	
Напиток из изюма и яблок	200		0,20	0,10	19,82	68,12	
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	
<b>Всего</b>	<b>700</b>		<b>28,13</b>	<b>27,12</b>	<b>115,08</b>	<b>791,75</b>	
<b>Итого</b>	<b>1200</b>		<b>119,21</b>	<b>44,07</b>	<b>43,63</b>	<b>184,76</b>	<b>1285,21</b>

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Салат из моркови припущенной с яблоком	100		1,06	0,17	8,52	39,90
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>99,50</b>	<b>706,62</b>



Директор

Зав.производства