

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
Итого:	500		15,94	16,51	69,68	493,46

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
Всего	700		28,13	27,12	115,08	791,75
Итого	1200	119,21	44,07	43,63	184,76	1285,21

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
	570	82,20	23,55	24,06	99,50	706,62

Директор

Зав.производства

