

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

2 декабря 2025

Завтрак (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты ( яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная (вязкая)	155		11,47	14,42	36,78	356,10
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>18,41</b>	<b>18,80</b>	<b>79,69</b>	<b>581,10</b>

Обед ( младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		11,90	16,52	23,56	299,25
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,528	6,28	20,95	160,20
Макаронные изделия (рожки) отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого</b>	<b>703</b>		<b>26,00</b>	<b>26,26</b>	<b>112,13</b>	<b>782,87</b>
<b>Всего</b>	<b>1203</b>	<b>136,02</b>	<b>42,27</b>	<b>45,06</b>	<b>191,82</b>	<b>1363,97</b>

Горячий завтрак ( старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты ( яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,20
Макаронные изделия ( рожки) отварные	183		7,64	5,15	40,45	241,00
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>653</b>	<b>93,31</b>	<b>21,81</b>	<b>22,19</b>	<b>100,04</b>	<b>661,70</b>

Директор

Зав.производства

