

ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

16 января 2026

| Завтрак (младшие) | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|---|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Фрукты(яблоко) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 120/30 | | 15,55 | 18,35 | 40,33 | 398,93 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8,00 | 32,00 |
| Батон нарезной | 50 | | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Итого | 500 | | 19,77 | 20,22 | 83,83 | 608,93 |

| Обед (младшие) | выход | | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Суп картофельный с горохом | 250 | | 10,43 | 8,02 | 52,53 | 328,25 |
| Овощи тушеные с мясом (50/150) | 200 | | 12,61 | 19,53 | 37,88 | 361,45 |
| Компот из яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 10,91 | 46,60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| Итого | 700 | | 26,70 | 28,23 | 123,04 | 842,70 |
| Всего | 1200 | 139,01 | 46,47 | 48,45 | 206,87 | 1451,63 |

| Горячий завтрак (старшие) | выход | Ст-ть | Белки | Жиры | Углев | Ккал |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Фрукты (яблоко) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Запеканка из творога с повидлом (170/30) | 200 | | 18,63 | 22,18 | 55,50 | 502,80 |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 8,00 | 32,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | 553 | 93,71 | 23,36 | 23,20 | 99,94 | 711,70 |

Директор

Зав.производства

