

# 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
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>83,83</b>	<b>608,93</b>

Обед ( младшие)	выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25
Овощи тушенные 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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>26,70</b>	<b>28,23</b>	<b>123,04</b>	<b>842,70</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>139,01</b>	<b>46,47</b>	<b>48,45</b>	<b>206,87</b>
					<b>1451,63</b>

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
	<b>553</b>	<b>93,71</b>	<b>23,36</b>	<b>23,20</b>	<b>99,94</b>	<b>711,70</b>

Директор

Зав.производства

