

ООО « АЮБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

18 марта 2026

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша пшеничная молочная	200		15,60	16,97	35,95	351,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00
Итого	550		19,88	18,84	79,65	563,52

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп картофельный с вермишелью	200		6,15	7,47	9,06	204,60
Котлета из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,2
Каша гречневая (вязкая)	153		4,60	7,19	35,43	185,3
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	713		26,19	26,38	111,41	804,20
Всего	1263	139,01	46,07	45,22	191,06	1367,72

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Котлета из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,2
Каша гречневая вязкая	200		8,10	10,20	51	285,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	640	93,71	22,05	22,00	100,07	648,32

Директор

Зав.производства

