

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

**20 января 2026**

Завтрак( младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
<b>Булочка слобная</b>	50		7,05	9,30	16,80	209,00
<b>Каша геркулесовая молочная вязкая</b>	200		7,79	8,46	31,91	216,30
<b>Чай с молоком и сахаром</b>	200		1,52	1,35	8,92	53,07
<b>Батон нарезной</b>	50		3,75	1,45	25,70	131,00
<b>Итого</b>	<b>500</b>		<b>20,11</b>	<b>20,56</b>	<b>83,33</b>	<b>609,37</b>

Обед (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
<b>Суп гороховый с гренками</b>	<b>200/5</b>		<b>8,24</b>	<b>9,96</b>	<b>23,41</b>	<b>160,82</b>
<b>Жаркое из птицы(куриных грудок)</b>	<b>50/150</b>		<b>14,01</b>	<b>15,47</b>	<b>52,76</b>	<b>473,54</b>
<b>Капуста квашеная ( доп.гарнир)</b>	<b>35</b>		<b>0,59</b>	<b>1,75</b>	<b>2,94</b>	<b>29,99</b>
<b>Напиток из яблок и изюма</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>19,82</b>	<b>68,12</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>		<b>3,96</b>	<b>0,72</b>	<b>23,76</b>	<b>118,80</b>
<b>Итого</b>	<b>700</b>		<b>27,00</b>	<b>28,00</b>	<b>122,69</b>	<b>851,27</b>
<b>Всего</b>	<b>1200</b>	<b>139,01</b>	<b>47,11</b>	<b>48,56</b>	<b>206,02</b>	<b>1460,64</b>

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
<b>Жаркое из птицы(куриных грудок) ( 50/200)</b>	<b>250</b>		<b>18,16</b>	<b>19,18</b>	<b>68,20</b>	<b>501,92</b>
<b>Капуста квашеная ( доп.гарнир)</b>	<b>60</b>		<b>1,01</b>	<b>3,00</b>	<b>5,04</b>	<b>51,41</b>
<b>Чай с молоком и сахаром</b>	<b>200</b>		<b>1,52</b>	<b>1,35</b>	<b>8,92</b>	<b>53,07</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>		<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>7,92</b>	<b>39,60</b>
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>93,31</b>	<b>23,53</b>	<b>23,93</b>	<b>99,92</b>	<b>693,00</b>

Директор

Зав.производства

