

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ »

## Меню для учащихся

25 февраля 2026

| Завтрак (младшие)            | выход   | Ст-ть | Белки | Жиры  | Углев | Ккал   |
|------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Бутерброд с повидлом (30/30) | 60      |       | 2,37  | 0,87  | 34,92 | 153,60 |
| Каша кукурузная молочная     | 200     |       | 13,60 | 16,77 | 22,55 | 311,50 |
| Чай с сахаром и лимоном      | 187/8/5 |       | 0,13  | 0,02  | 8,20  | 34,02  |
| Батон нарезной               | 40      |       | 2,99  | 1,15  | 20,56 | 104,80 |
| Итого                        | 500     |       | 19,09 | 18,81 | 86,23 | 603,92 |

| Обед ( младшие)                 | выход |        | Белки | Жиры  | Углев  | Ккал    |
|---------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Суп лапша домашняя с картофелем | 200   |        | 8,35  | 9,83  | 25,30  | 192,40  |
| Тефтели мясные с геркулесом     | 90    |        | 6,30  | 11,91 | 14,86  | 169,59  |
| Каша пшеничная ( вязкая)        | 153   |        | 6,70  | 4,38  | 35,99  | 227,00  |
| Напиток из плодов шиповника     | 200   |        | 0,60  | 0,10  | 20,20  | 123,60  |
| Хлеб пшеничный                  | 30    |        | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50   |
| Хлеб ржаной                     | 30    |        | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,40   |
| Итого                           | 703   |        | 26,21 | 26,82 | 122,99 | 842,49  |
| Всего                           | 1203  | 139,01 | 45,30 | 45,63 | 209,22 | 1446,41 |

| Горячий завтрак (старшие)   | выход   | Ст-ть | Белки | Жиры  | Углев | Ккал   |
|-----------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Бутерброд с сыром           | 30/10   |       | 2,93  | 2,96  | 3,10  | 43,23  |
| Тефтели мясные с геркулесом | 100     |       | 8,52  | 15,03 | 21,51 | 187,48 |
| Каша пшеничная ( вязкая)    | 182     |       | 7,00  | 4,07  | 40,60 | 302,00 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 187/8/5 |       | 0,13  | 0,02  | 8,20  | 34,02  |
| Хлеб пшеничный              | 40      |       | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94,00  |
| Итого                       | 562     | 93,71 | 21,62 | 22,40 | 93,09 | 660,73 |

Директор

Зав.производства

