

ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

28 января 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		2,03	2,96	3,10	43,23
Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48
Каша пшеничная (вязкая)	183		7,70	5,07	40,60	317,00
Чай с сахаром и лимоном	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	583	93,71	23,54	23,68	100,05	711,63

Директор

Зав.производства

