

ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

5 марта 2026

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14
Омлет натуральный	50		4,70	8,27	0,14	31,50
Каша кукурузная молочная	155		6,94	7,95	30,50	236,73
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52
Итого	500		18,85	20,28	79,62	559,91

Обед (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Щи из св.капусты с картофелем	250		8,04	8,00	26,50	211,90
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
Пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00
Свекла отварная (доп.гарнир)	30		0,42	0,37	2,48	17,84
Сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	820		26,70	26,29	112,71	819,94
Всего	1320	139,01	45,55	46,57	192,33	1379,85

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Свекла отварная (доп.гарнир)	50		0,7	3	4,13	46,4
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20
Пюре картофельное	200		7,90	14,47	47,90	324,00
Чай с сахаром, с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	585	93,71	21,57	21,90	93,12	669,47

Директор

Зав.производства

