

ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

10 марта 2026

Завтрак (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Каша гречневая молочная (вязкая)	155		11,47	14,42	36,78	356,10
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90
Итого	500		18,41	18,80	79,69	581,10

Обед (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		11,90	16,52	23,56	299,25
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,528	6,28	20,95	160,20
Макаронные изделия (рожки) отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,10
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	703		26,00	26,26	112,13	782,87
Всего	1203	139,01	42,27	45,06	191,82	1363,97

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,20
Макаронные изделия (рожки) отварные	182		7,24	4,90	40,05	249,00
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	94,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	652	93,71	21,41	21,85	99,10	669,70

Директор

Зав.производства

