

ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

Меню для учащихся

15 января 2026

Завтрак (младшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	185		4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65		4,87	1,88	33,41	170,30
Итого	500		20,21	20,68	79,66	590,20

Обед (младшие)	выход		Белки	Жиры	Углев	Ккал
Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/10		7,94	8,91	21,94	245,90
Плов из куриной грудки (50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50
Морковь свежая(порц)(доп.гарнир)	50		0,88	0,06	3,87	16,50
Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
Итого	710		28,14	28,58	111,49	848,42
Всего	1210	139,01	48,35	49,26	191,15	1438,62

Горячий завтрак (старшие)	выход	Ст-ть	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Морковь свежая (порц) (доп.гарнир)	50		0,73	0,05	3,87	16,50
Плов из куриной грудки (50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00
Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	560	93,71	23,35	23,89	100,53	708,00

Директор

Зав.производства

