

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

15 декабря 2025

| Завтрак (младшие)                    | выход      | Ст-ть | Белки        | Жиры         | Углев        | Ккал          |
|--------------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с маслом сливочным (30/10) | 40         |       | 2,36         | 7,49         | 14,89        | 136,00        |
| Каша рисовая молочная                | 185        |       | 9,24         | 9,16         | 28,23        | 218,12        |
| Чай с молоком и сахаром              | 200        |       | 1,52         | 1,35         | 8,92         | 53,07         |
| Батон нарезной                       | 75         |       | 5,60         | 2,16         | 35,36        | 195,52        |
| <b>Итого</b>                         | <b>500</b> |       | <b>18,72</b> | <b>20,16</b> | <b>87,40</b> | <b>602,71</b> |

| Обед( младшие)                                    | выход       |               | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал           |
|---------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200/5       |               | 6,57         | 8,96         | 16,03         | 293,10         |
| Сосиски отварные                                  | 100         |               | 9,32         | 6,06         | 5,98          | 95             |
| Пюре картофельное                                 | 183         |               | 5,90         | 10,71        | 34,90         | 203,00         |
| Капуста квашенная( доп.гарнир)                    | 50          |               | 0,84         | 2,50         | 4,20          | 42,84          |
| Напиток из сухофруктов                            | 200         |               | 0,70         | 0,10         | 22,03         | 92,90          |
| Хлеб пшеничный                                    | 20          |               | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |
| Хлеб ржаной                                       | 45          |               | 2,97         | 0,54         | 17,82         | 89,10          |
| <b>Итого</b>                                      | <b>803</b>  |               | <b>27,82</b> | <b>28,76</b> | <b>110,80</b> | <b>862,94</b>  |
| <b>Всего</b>                                      | <b>1303</b> | <b>136,02</b> | <b>46,54</b> | <b>48,92</b> | <b>198,20</b> | <b>1456,65</b> |

| Горячий завтрак (старшие)       | выход      | Ст-ть        | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал          |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Капуста квашенная ( доп.гарнир) | 60         |              | 1,00         | 3,00         | 5,04          | 51,40         |
| Запеканка картофельная с мясом  | 250        |              | 16,78        | 18,71        | 63,55         | 498           |
| Чай с молоком и сахаром         | 200        |              | 1,52         | 1,35         | 8,92          | 53,07         |
| Хлеб пшеничный                  | 30         |              | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50         |
| Хлеб ржаной                     | 20         |              | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60         |
|                                 | <b>560</b> | <b>93,31</b> | <b>22,90</b> | <b>23,54</b> | <b>100,19</b> | <b>712,57</b> |

Директор

Зав.производства

