

# ООО « АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

22 декабря 2025

| 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 пшеничная молочная                        | 200   |       | 10,06 | 10,86 | 35,49 | 280,46 |
| Чай с сахаром, с яблоком                       | 200   |       | 0,11  | 0,06  | 8,97  | 36,68  |
| Батон нарезной                                 | 50    |       | 3,75  | 1,45  | 25,70 | 131,00 |
| Итого:                                         | 500   |       | 20,19 | 20,23 | 84,99 | 603,14 |

| Обед ( младшие)                                   | выход |        | Белки | Жиры  | Углев  | Ккал    |
|---------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200/5 |        | 9,07  | 13,01 | 16,03  | 233,10  |
| Котлеты «Нежные» из куриных' грудок               | 90    |        | 6,30  | 9,63  | 21,79  | 199,80  |
| Макаронные изделия (рожки) отварные               | 153   |        | 5,68  | 2,88  | 31,96  | 176,10  |
| Напиток из плодов шиповника                       | 200   |        | 0,60  | 0,10  | 20,20  | 123,60  |
| Хлеб пшеничный                                    | 20    |        | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |
| Хлеб ржаной                                       | 40    |        | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,20   |
| Итого                                             | 708   |        | 25,81 | 26,26 | 115,66 | 858,80  |
| Всего                                             | 1208  | 136,02 | 46,00 | 46,49 | 200,65 | 1461,94 |

| Горячий завтрак (старшие)                      | 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 |
| Котлеты "Нежные" из куриных грудок             | 100   |       | 7,00  | 10,70 | 24,21  | 221,11 |
| Макаронные изделия (рожки) отварные            | 183   |       | 7,64  | 5,15  | 40,45  | 241,00 |
| Чай с сахаром, с яблоком                       | 200   |       | 0,11  | 0,06  | 8,97   | 36,68  |
| Хлеб ржаной                                    | 30    |       | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,40  |
|                                                | 563   | 93,31 | 23,00 | 24,13 | 100,34 | 713,19 |

Директор

Зав.производства

