

# ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

## Меню для учащихся

25 декабря 2025

| 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  | 1,8   | 2,48   | 27,84   |
| 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 | 27,72 | 112,71 | 829,94  |
| Всего                                      | 1320  | 136,02 | 45,55 | 48,00 | 199,33 | 1389,85 |

| 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   |       | 10,79 | 9,50  | 38,90 | 289,00 |
| Чай с сахаром, с шиповником                | 200   |       | 0,13  | 0,02  | 8,20  | 34,02  |
| Хлеб пшеничный                             | 20    |       | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47,00  |
| Хлеб ржаной                                | 20    |       | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  |
|                                            | 590   | 93,31 | 21,84 | 21,90 | 91,94 | 646,22 |

Директор

Зав.производства

