



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 4



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200/5	0,3	0,09	16	66,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>30,25</b>	<b>21,3</b>	<b>91,14</b>	<b>679,21</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	60	0,43	3,06	1,5	35,4
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>25,33</b>	<b>31,09</b>	<b>102,56</b>	<b>792,69</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 515</b>	<b>55,58</b>	<b>52,39</b>	<b>193,7</b>	<b>1471,9</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"

## Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 4



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	200/20	30,1	20,36	56,43	529,32
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200/5	0,3	0,09	16	66,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>765</b>	<b>38,59</b>	<b>26,83</b>	<b>107,83</b>	<b>829,33</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	100	0,72	5,1	2,5	59
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыплята бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250/15	2,28	0,53	12,15	62,58
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное)	180	2,88	6,96	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>27,28</b>	<b>34,25</b>	<b>112,55</b>	<b>868,78</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>65,87</b>	<b>61,08</b>	<b>220,38</b>	<b>1698,11</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка





## Меню КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	22,4	6,8	20,4	232,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,5	5,57	37,05	225,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)	200	0,22	0,22	5,22	23,78
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
СОЧНИ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 085</b>	<b>40,08</b>	<b>28,47</b>	<b>135,51</b>	<b>960,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 085</b>	<b>40,08</b>	<b>28,47</b>	<b>135,51</b>	<b>960,77</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка