

Меню
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 5

*Исполнитель: директор
Н. В. Жданова*
05.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,2	2,4	8,6	50,8
(Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)					
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3
(Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)					
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	20,84	23,16	43,68	466,6
(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства))					
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"*					
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
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1		20,16	33,32
(Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)					
ИЛИ ЧАЙ*					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	3,6	3	27,2	152
Итого за Обед	1 070	33,91	36,77	150,29	1025,57
Итого за день	1 070	33,91	36,77	150,29	1025,57

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"

Меню 12-18 лет

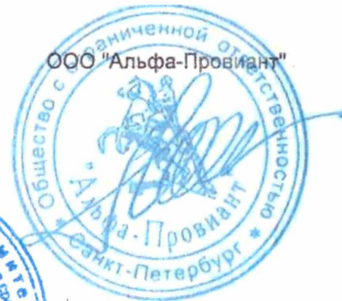
Неделя 1 день: 5



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,1	3,5	21	132
ИЛИ ЧАЙ*					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	580	17,01	16,19	105,64	638,78
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	8,6	56,8
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)	250	6,2	3,32	24	150,68
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства)	280	20,84	23,16	43,68	466,6
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ*	100/180				
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18,2	73
Итого за Обед	930	32,68	30,64	137,18	954,72
Итого за день	1 510	49,69	46,83	242,82	1593,5

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 5

*директора
В. Кваша*
05.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ИЛИ ЧАЙ*					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУШАЯ СВЕЖАЯ*					
Итого за Завтрак	510	14,33	14,84	94,57	571,58
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	5,16	34,08
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	200	4,96	2,66	19,2	120,54
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства)	240	17,54	20,3	36,64	399,5
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ*	100 150				
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,04	0,09	16,38	65,7
Итого за Обед	770	27,01	26,27	114,95	803,95
Итого за день	1 280	41,34	41,11	209,52	1375,53

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка