



## Меню КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 1

08.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ (Свинина, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зеленый консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль)	250/10/5	4,25	6,63	10,38	118,8
РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ (Яйцо, Батон, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Молоко, Масло растительное, Рис, Соль)	100	8,1	3,32	37,38	215,67
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	180	4,56	5,16	11,76	111,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	89,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97		36,33
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,66		0,64	6,3
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША* СВЕЖАЯ*					
БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	3,42	2,25	17,5	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 095</b>	<b>30,16</b>	<b>27,74</b>	<b>128,28</b>	<b>851,45</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 095</b>	<b>30,16</b>	<b>27,74</b>	<b>128,28</b>	<b>851,45</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 1



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	15,29	28,6	14,65	378,15
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>23,22</b>	<b>34,83</b>	<b>79,45</b>	<b>728,16</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	250/40	9,16	6	20,8	175,32
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	280	16,05	11,76	22,77	261,15
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>31,65</b>	<b>24,72</b>	<b>106,97</b>	<b>778,11</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 690</b>	<b>54,87</b>	<b>59,55</b>	<b>186,42</b>	<b>1506,27</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,11</b>	<b>27,57</b>	<b>54,19</b>	<b>545,18</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства)	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	14,33	10,5	20,33	233,17
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,76</b>	<b>20,65</b>	<b>93,46</b>	<b>671,92</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>46,87</b>	<b>48,22</b>	<b>147,65</b>	<b>1217,1</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка