



**Меню**  
**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ**

Неделя 2 день: 2

09.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		* Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	100	1,6	5,1	6,9	80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250/10	5,02	4,48	20	140,6
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	5,28	8,4	8,55	130,92
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,44	7,56	39,36	243,6
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*	100				
СОЧНИ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 080</b>	<b>24,54</b>	<b>32,98</b>	<b>147,26</b>	<b>985,85</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 080</b>	<b>24,54</b>	<b>32,98</b>	<b>147,26</b>	<b>985,85</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"

## Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 2



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	6,8	10	11,87	164,67
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200/5	0,3	0,09	16	66,01
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>730</b>	<b>16,21</b>	<b>18,65</b>	<b>77,65</b>	<b>545,69</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	100	1	5,2	2,5	60,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль)	250/20/10	5,3	8,96	7,96	135,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	280	24,01	20,14	67,42	547,86
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 МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>36,72</b>	<b>36,14</b>	<b>141,18</b>	<b>1039,56</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 690</b>	<b>52,93</b>	<b>54,79</b>	<b>218,83</b>	<b>1585,25</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 2

09.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,1	7,5	8,9	123,5
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*	10			6,2	25
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>14,48</b>	<b>16,14</b>	<b>73,1</b>	<b>498</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	60	0,6	3,12	1,5	36,48
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль)	200/15/10	4,18	7,3	6,44	109,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	250	21,44	17,98	60,2	489,16
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 МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>31,58</b>	<b>30,36</b>	<b>126,31</b>	<b>907,23</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 485</b>	<b>46,06</b>	<b>46,5</b>	<b>199,41</b>	<b>1405,23</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка