



ООО "Альфа-Провиант"

## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 3

Директор  
 В. Макасеев  
 17.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150/10	7,72	7,61	30,87	224,08
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>16,92</b>	<b>16,59</b>	<b>85,91</b>	<b>564,65</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,12	1,44	6,9	41,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	28,17	26,83	22,33	443,33
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>805</b>	<b>36,94</b>	<b>37,44</b>	<b>92,9</b>	<b>855,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 460</b>	<b>53,86</b>	<b>54,03</b>	<b>178,81</b>	<b>1420,25</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 3

*О. В. Школев*  
17.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	11,5	68,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ (Батон, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250/5/20	7,44	3,55	35,84	205,5
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" (Яйцо, Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	100	8,7	10,9	4,7	151,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,72	6,48	24,36	169,2
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 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	65
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 095</b>	<b>30,01</b>	<b>27,79</b>	<b>142,16</b>	<b>903,05</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 095</b>	<b>30,01</b>	<b>27,79</b>	<b>142,16</b>	<b>903,05</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 3



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	11,1	11,51	37,05	297,96
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>20,33</b>	<b>20,5</b>	<b>93,67</b>	<b>645,05</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	11,5	68,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/20/10	5,4	8,96	12,06	150,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	31,55	30,05	25,01	496,53
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>960</b>	<b>42,59</b>	<b>43,17</b>	<b>109,47</b>	<b>995,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 675</b>	<b>62,92</b>	<b>63,67</b>	<b>203,14</b>	<b>1640,82</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка