



Меню
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 5

*Директор
Н. В. Жукова*
17.05.2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 8,6 | 50,8 |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе см, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 |
| 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 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 (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,32 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ЛЕКАРНЯ) | 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. П. Пашева*
17.05.2024

| 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