



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 4

07. 11 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	11,29	11,48	22	236,48
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,12</b>	<b>19,73</b>	<b>73,36</b>	<b>543,85</b>
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	9,99	9,63	8,46	160,47
РИС ОТВАРНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	150	3,7	4,8	36,5	203,5
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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,34</b>	<b>23,71</b>	<b>111,83</b>	<b>761,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 315</b>	<b>43,46</b>	<b>43,44</b>	<b>185,18</b>	<b>1305,75</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор *А. В. Ткачев*

ООО "Альфа-Провиант"



**Меню**  
**12-18 лет**  
**Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 4

*07* " *11* 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	200	15,05	15,31	29,33	315,31
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,91</b>	<b>23,57</b>	<b>82,26</b>	<b>629,2</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	100	11,1	10,7	9,4	178,3
РИС ОТВАРНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,44	5,76	43,8	244,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,32</b>	<b>28,71</b>	<b>129,8</b>	<b>898,69</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 525</b>	<b>52,23</b>	<b>52,28</b>	<b>212,06</b>	<b>1527,89</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор  
Е.В. Макаров



ООО "Альфа Провизант"



## РАЦИОН "ПОЛДНИК"

(на платной основе)

Сезон осень-зима

с 15:45 до 16:30

125-00 руб

Неделя 2 день: 4

04.11.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	50	1,33	5,08	5,17	71,42
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (П/Ф КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ, Масло растительное)	50	5,9	5,5	7,5	121,1
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	3,89	5,7	16,52	132,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,52</b>	<b>16,54</b>	<b>61,08</b>	<b>461,7</b>
<b>Итого за день</b>	<b>400</b>	<b>12,52</b>	<b>16,54</b>	<b>61,08</b>	<b>461,7</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_