



Директор *И. В. Ткачев*



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

Неделя 3 день: 3

11.12.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	150	12,32	13,49	47,59	361,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
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>18,19</b>	<b>18,39</b>	<b>74,17</b>	<b>535,19</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	90	9,9	3,69	2,97	84,69
БУЛГУР С ОВОЩАМИ (Булгур, Овощи замороженные (перец), Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	4,2	8,4	28,3	205,6
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>800</b>	<b>24,49</b>	<b>23,8</b>	<b>101,24</b>	<b>720,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>42,68</b>	<b>42,19</b>	<b>175,41</b>	<b>1255,35</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор *А. В. Ткачев*



ООО "Альфа-Провиант"

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

Неделя 3 день: 3

*11.12* 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	200	16,43	17,99	63,46	481,43
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,3		6,7	27,9
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>22,33</b>	<b>22,89</b>	<b>90,71</b>	<b>658,33</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	11	4,1	3,3	94,1
БУЛГУР С ОВОЩАМИ (Булгур, Овощи замороженные (перец), Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	5,04	10,08	33,96	246,72
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>940</b>	<b>29,17</b>	<b>28,95</b>	<b>116,12</b>	<b>845,46</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>51,5</b>	<b>51,84</b>	<b>206,83</b>	<b>1503,79</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



## РАЦИОН "ПОЛДНИК"

(на платной основе)

Сезон осень-зима

с 15:45 до 16:30

125-00 руб

Неделя 3 день: 3

11.12.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	30	0,35	0,05	1,15	6,4
КОТЛЕТЫ "ЗДОРОВЬЕ" (П/Ф КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" КАПУСТА, Масло растительное)	50	6,85	5,95	11,7	127,75
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль)	100	1,33	5,92	10,24	99,55
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	180	0,09		6,84	27,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,99</b>	<b>12,09</b>	<b>38,96</b>	<b>304,52</b>
<b>Итого за день</b>	<b>380</b>	<b>9,99</b>	<b>12,09</b>	<b>38,96</b>	<b>304,52</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_