



Директор *А. В. Ткачев*



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

Неделя 3 день: 4

*12* " *12* 2024

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ<br>(Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)   | 150          | 6,54                 | 7,25         | 32,1          | 219                            |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ<br>(Батон, Ветчина, Огурцы свежие)  | 45           | 4,76                 | 4,87         | 8,5           | 96,87                          |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(Чай, Варенье, Вода питьевая)   | 180          | 0,18                 | 0,09         | 13,5          | 55,53                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%   | 150          | 4,2                  | 3,8          | 19,5          | 129                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>625</b>   | <b>16,08</b>         | <b>16,41</b> | <b>83,4</b>   | <b>547,4</b>                   |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ   | 60           | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6                              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 200/10       | 6,36                 | 3,76         | 22,49         | 149,62                         |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ<br>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства))  | 240          | 14,14                | 18           | 37,54         | 368,8                          |
| 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 ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)   | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>800</b>   | <b>25,83</b>         | <b>23,7</b>  | <b>113,62</b> | <b>771,45</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 425</b> | <b>41,91</b>         | <b>40,11</b> | <b>197,02</b> | <b>1318,85</b>                 |

Зав. производством \_\_\_\_\_ *Г*



Директор *А. В. Ткачев*



ООО "Альфа-Провиант"

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

Неделя 3 день: 4

*12* " *12* 2024

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ<br>(Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)   | 200          | 8,72                 | 9,66         | 42,8          | 292                            |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ<br>(Батон, Ветчина, Огурцы свежие)  | 45           | 4,76                 | 4,87         | 8,5           | 96,87                          |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(Чай, Варенье, Вода питьевая)   | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%   | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>725</b>   | <b>19,12</b>         | <b>19,59</b> | <b>99,5</b>   | <b>652,37</b>                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Огурцы соленые)   | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 250/10       | 7,64                 | 4,66         | 26,21         | 177,82                         |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ<br>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства))  | 280          | 16,76                | 20,4         | 44,76         | 429,76                         |
| 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                             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)  | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>940</b>   | <b>32,19</b>         | <b>28,78</b> | <b>131,37</b> | <b>914,24</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 665</b> | <b>51,31</b>         | <b>48,37</b> | <b>230,87</b> | <b>1566,61</b>                 |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор  
Е.В. Ткачев



## РАЦИОН "ПОЛДНИК"

(на платной основе)

Сезон осень-зима

с 15:45 до 16:30

125-00 руб

Неделя 3 день: 4

12 " 12 2024

| Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|  |             | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Полдник  |             |                      |       |       |                                |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ   | 30          | 0,25                 | 0,05  | 0,75  | 4,25                           |
| ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) | 150         | 9,69                 | 12,34 | 26,14 | 260,06                         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(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                           |
| Итого за Полдник   | 380         | 11,34                | 12,65 | 58,78 | 400,56                         |
| Итого за день  | 380         | 11,34                | 12,65 | 58,78 | 400,56                         |

Зав. производством \_\_\_\_\_