



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

Неделя 3 день: 5

13 " 12 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль)	150	13,5	14,42	18,9	259,38
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>15,89</b>	<b>69,25</b>	<b>483</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	60	0,8	2,7	4,6	45,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	6,52	5,52	13,28	128,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	12,96	16,56	29,4	318,48
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,63</b>	<b>26,66</b>	<b>100,55</b>	<b>743,71</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>41,32</b>	<b>42,55</b>	<b>169,8</b>	<b>1226,71</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор *И. В. Трагив*



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

Неделя 3 день: 5

13 " 12 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль)	200	18	19,23	25,2	345,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,04</b>	<b>21,15</b>	<b>83,05</b>	<b>607,1</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	100	1,33	4,5	7,67	76
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	6,88	6,45	15,3	146,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	15,12	19,32	34,3	371,56
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>30,62</b>	<b>32,05</b>	<b>115,87</b>	<b>873,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 555</b>	<b>51,66</b>	<b>53,2</b>	<b>198,92</b>	<b>1480,26</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор  
Л.В. Ткачев



## РАЦИОН "ПОЛДНИК"

(на платной основе)

Сезон осень-зима

с 15:45 до 16:30

125-00 руб

Неделя 3 день: 5

13 " 12 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Полдник					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	50	0,25	0,69	2,55	17,35
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ (Батон, Меланж яичный, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное)	50	4,23	4,9	2,75	72
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	100	2,31	3,31	12,39	88,55
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Полдник	400	8,61	9,16	40,22	277,61
Итого за день	400	8,61	9,16	40,22	277,61

Зав. производством \_\_\_\_\_