



Меню
7-11 лет
Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 5

24 " 01 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	500	15,69	15,89	69,25	483
Обед					
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
Итого за Обед	830	25,63	26,66	100,55	743,71
Итого за день	1 330	41,32	42,55	169,8	1226,71

Зав. производством _____



Директор *А. В. Ткачев*



Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 5

24.01

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	585	21,04	21,15	83,05	607,1
Обед					
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
Итого за Обед	970	30,62	32,05	115,87	873,16
Итого за день	1 555	51,66	53,2	198,92	1480,26

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: 5

24 " 01 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 _____