



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 1

15 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 200 | 15,29 | 28,6 | 14,65 | 378,15 |
| 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 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| Итого за Завтрак | 720 | 23,22 | 34,83 | 79,45 | 728,16 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства) | 250/40 | 9,16 | 6 | 20,8 | 175,32 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль) | 280 | 9,92 | 11,68 | 13,6 | 199,52 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 31 | 127,78 |
| Итого за Обед | 970 | 25,7 | 24,76 | 110,6 | 771,26 |
| Итого за день | 1 690 | 48,92 | 59,59 | 190,05 | 1499,42 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 2

_16 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 200 | 6,8 | 10 | 11,9 | 164,7 |
| ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ* | 10 | | | 6,2 | 25 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон) | 25/10 | 3,67 | 3,7 | 9,88 | 88,21 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 200/5 | 0,3 | 0,09 | 16 | 66,01 |
| ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 750 | 16,77 | 18,99 | 63,55 | 494,89 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 60,8 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250/15 | 8,05 | 4,65 | 30,45 | 196,5 |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Морковь, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) | 100 | 10,23 | 11,2 | 15,6 | 204,12 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 1,01 | 0,18 | 20,6 | 88,06 |
| Итого за Обед | 945 | 30,01 | 28,41 | 157,09 | 1004,32 |
| Итого за день | 1 695 | 46,78 | 47,4 | 220,64 | 1499,21 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 3

17 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 200 | 11,1 | 11,51 | 37,05 | 297,96 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 0,3 | 0,09 | 15,8 | 65,21 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/10 | 3,09 | 4,14 | 9,92 | 89,08 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| Итого за Завтрак | 715 | 20,33 | 20,5 | 93,67 | 645,05 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/ж свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 250/20/10 | 5,4 | 8,96 | 12,06 | 150,2 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 280 | 31,55 | 30,05 | 25,01 | 496,53 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,04 | 0,1 | 18,2 | 73 |
| Итого за Обед | 960 | 42,59 | 43,17 | 109,47 | 995,77 |
| Итого за день | 1 675 | 62,92 | 63,67 | 203,14 | 1640,82 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 4

18 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) | 200/20 | 30,1 | 20,36 | 56,43 | 529,32 |
| ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ* | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 200/5 | 0,3 | 0,09 | 16 | 66,01 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 40 | 2,19 | 1,18 | 15,8 | 83 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 765 | 38,59 | 26,83 | 107,83 | 829,33 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) | 100 | 0,72 | 5,1 | 2,5 | 59 |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) | 250/15 | 2,28 | 0,53 | 12,15 | 62,58 |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 15 | 19,8 | 11,8 | 286 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное) | 180 | 2,88 | 6,96 | 22,8 | 165,36 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 945 | 27,28 | 34,25 | 112,55 | 868,78 |
| Итого за день | 1 710 | 65,87 | 61,08 | 220,38 | 1698,11 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 5

19 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 200/5 | 9,12 | 8,15 | 35,92 | 253,5 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 4,1 | 3,5 | 21 | 132 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/10 | 3,09 | 4,14 | 9,92 | 89,08 |
| ЗЕФИР | 40 | 0,3 | | 29 | 117,2 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| Итого за Завтрак | 580 | 17,01 | 16,19 | 105,64 | 638,78 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 8,6 | 56,8 |
| СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) | 250 | 6,2 | 3,32 | 24 | 150,68 |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства) | 280 | 20,84 | 23,16 | 43,68 | 466,6 |
| ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ* | 100/180 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,04 | 0,1 | 18,2 | 73 |
| Итого за Обед | 930 | 32,68 | 30,64 | 137,18 | 954,72 |
| Итого за день | 1 510 | 49,69 | 46,83 | 242,82 | 1593,5 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 6

20 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок, Соль) | 200 | 7,47 | 3,07 | 33,07 | 190,67 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 2,2 | 3,8 | 22,3 | 132 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 40 | 2,19 | 1,18 | 15,8 | 83 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 |
| Итого за Завтрак | 840 | 24,7 | 18,11 | 132,67 | 796,27 |
| Обед | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 100 | 1,2 | 5,3 | 2,9 | 64,1 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМИ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) | 250/15 | 4,48 | 6,72 | 7 | 106,4 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Соль) | 100 | 9,39 | 6,4 | 26,13 | 199,56 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 945 | 25,19 | 26,76 | 123,69 | 835,1 |
| Итого за день | 1 785 | 49,89 | 44,87 | 256,36 | 1631,37 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 1

22 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 200 | 15,29 | 28,6 | 14,65 | 378,15 |
| 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 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| Итого за Завтрак | 720 | 23,22 | 34,83 | 79,45 | 728,16 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства) | 250/40 | 9,16 | 6 | 20,8 | 175,32 |
| ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль) | 280 | 16,05 | 11,76 | 22,77 | 261,15 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,04 | 0,1 | 18,2 | 73 |
| Итого за Обед | 970 | 31,65 | 24,72 | 106,97 | 778,11 |
| Итого за день | 1 690 | 54,87 | 59,55 | 186,42 | 1506,27 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 2

23 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 200 | 6,8 | 10 | 11,87 | 164,67 |
| ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ* | 10 | | | 6,2 | 25 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон) | 25/10 | 3,67 | 3,7 | 9,88 | 88,21 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 200/5 | 0,3 | 0,09 | 16 | 66,01 |
| ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| Итого за Завтрак | 730 | 16,21 | 18,65 | 77,65 | 545,69 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 60,8 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль) | 250/20/10 | 5,3 | 8,96 | 7,96 | 135,2 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль) | 280 | 24,01 | 20,14 | 67,42 | 547,86 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 1,01 | 0,18 | 20,6 | 88,06 |
| Итого за Обед | 960 | 36,72 | 36,14 | 141,18 | 1039,56 |
| Итого за день | 1 690 | 52,93 | 54,79 | 218,83 | 1585,25 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 3

24 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) | 200/20 | 30,1 | 20,36 | 56,43 | 529,32 |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина) | 25/10 | 3,09 | 4,14 | 9,92 | 89,08 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 0,3 | 0,09 | 15,8 | 65,21 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| Итого за Завтрак | 555 | 33,89 | 24,99 | 91,95 | 730,61 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) | 250/15 | 8,05 | 4,65 | 30,45 | 196,5 |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 9,2 | 7,2 | 5,8 | 124,8 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 31 | 127,78 |
| Итого за Обед | 945 | 26,79 | 22,61 | 145,81 | 894,32 |
| Итого за день | 1 500 | 60,68 | 47,6 | 237,76 | 1624,93 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 4

25 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 200 | 11,1 | 11,51 | 37,05 | 297,96 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 40 | 2,19 | 1,18 | 15,8 | 83 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок) | 200/5 | 0,3 | 0,09 | 16 | 66,01 |
| ЗЕФИР | 40 | 0,3 | | 29 | 117,2 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 785 | 19,89 | 17,98 | 117,45 | 715,17 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок) | 100 | 1,6 | 5,1 | 7,7 | 83 |
| СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) | 250 | 6,2 | 3,32 | 24 | 150,68 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ собственного производства) | 100 | 10,29 | 13,25 | 12,99 | 210,52 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное) | 180 | 2,88 | 6,96 | 22,8 | 165,36 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 930 | 27,37 | 30,49 | 130,79 | 905,4 |
| Итого за день | 1 715 | 47,26 | 48,47 | 248,24 | 1620,57 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 5

26 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 200/5 | 7,52 | 8,02 | 32,58 | 232,17 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон) | 25/10 | 3,67 | 3,7 | 9,88 | 88,21 |
| КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 4,1 | 3,5 | 21 | 132 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5,04 | 4,56 | 23,4 | 154,8 |
| Итого за Завтрак | 720 | 21,13 | 19,98 | 94,36 | 645,18 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие) | 100 | 1,37 | 4,01 | 6,71 | 68,39 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 250/15/10 | 4,84 | 8,12 | 12,06 | 140,4 |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 15 | 19,8 | 11,8 | 286 |
| РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) | 180 | 4,44 | 7,56 | 39,36 | 243,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,04 | 0,1 | 18,2 | 73 |
| Итого за Обед | 955 | 31,09 | 41,25 | 130,83 | 1019,03 |
| Итого за день | 1 675 | 52,22 | 61,23 | 225,19 | 1664,21 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



Меню 12-18 лет

Неделя 2 день: 6

27 апреля 2024

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 200/5 | 9,12 | 8,15 | 35,92 | 253,5 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 40 | 2,19 | 1,18 | 15,8 | 83 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко , Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок) | 200 | 2,2 | 3,8 | 22,3 | 132 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104 |
| Итого за Завтрак | 865 | 26,91 | 23,53 | 121,42 | 808,3 |
| Обед | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 100 | 1,2 | 5,3 | 2,9 | 64,1 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 250/20/10 | 5,5 | 9,06 | 10,56 | 146,2 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Соль) | 100 | 9,39 | 6,4 | 26,13 | 199,56 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60 | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 129,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 1,3 | 1,16 | 15,6 | 78,34 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 88,2 |
| Итого за Обед | 960 | 26,21 | 29,1 | 127,25 | 874,9 |
| Итого за день | 1 825 | 53,12 | 52,63 | 248,67 | 1683,2 |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка