



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 1

31 " января 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                      |
| ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ<br>(Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                       | 150            | 11,47                | 21,45 | 10,99  | 283,61                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                                                                                       | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                       | 180            | 0,27                 | 0,08  | 14,22  | 58,69                                |
| 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                                                                                                                                                                                                                            | 635            | 18,55                | 27,23 | 68,29  | 595,98                               |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ<br>(Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)                                                                                                                             | 60             | 0,6                  | 3,12  | 1,5    | 36,6                                 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ<br><br>(Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства) | 200/40         | 8,44                 | 5,16  | 17,68  | 152,32                               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис , Сметана , Соль)                                          | 250            | 8,75                 | 10,42 | 12,22  | 177,98                               |
| 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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)<br>(Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)                                                                                                                                                       | 180            | 0,2                  | 0,2   | 27,9   | 115                                  |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                               | 820            | 22,34                | 20,68 | 96,87  | 666,03                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                               | 1 455          | 40,89                | 47,91 | 165,16 | 1262,01                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 2

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  |                | Б                    | Ж     | у     |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                          |                |                      |       |       |                                      |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(Геркулес, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный<br>песок, Соль)                                                                       | 150            | 5,1                  | 7,5   | 8,9   | 123,5                                |
| ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                                                                                                                              | 10             |                      |       | 6,2   | 25                                   |
| ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*                                                                                                                                                                                             |                |                      |       |       |                                      |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр , Батон)                                                                                                                                                                               | 25/10          | 3,67                 | 3,7   | 9,88  | 88,21                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                                                     | 180/5          | 0,27                 | 0,08  | 14,42 | 59,49                                |
| 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                                                                                                                                                                                                 | 680            | 15,04                | 16,48 | 59    | 447,2                                |
| Обед                                                                                                                                                                                                             |                |                      |       |       |                                      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Огурцы соленые)                                                                                                                          | 60             | 0,6                  | 3,12  | 1,5   | 36,48                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода<br>питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль) | 200/15         | 6,77                 | 3,75  | 26,73 | 168,3                                |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ<br>(Томат - паста, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Морковь,<br>Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)                                                                       | 100            | 10,23                | 11,2  | 15,6  | 204,12                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                   | 150            | 3,6                  | 4,6   | 37,7  | 206                                  |
| 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 МУЛЬТИФРУКТ                                                                                                                                                                                        | 200            | 1,01                 | 0,18  | 20,6  | 88,06                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                    | 815            | 26,56                | 24,63 | 139,7 | 887,09                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                    | 1 495          | 41,6                 | 41,11 | 198,7 | 1334,29                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 3

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                | Б                    | Ж     | у      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |       |        |                                           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(Сыр , Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                                                                                                      | 150/10         | 7,72                 | 7,61  | 30,87  | 224,08                                    |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180            | 0,27                 | 0,08  | 14,22  | 58,69                                     |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ<br>(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                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 655            | 16,92                | 16,59 | 85,91  | 564,65                                    |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И<br>КУКУРУЗОЙ<br>(Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло<br>растительное, Огурцы свежие, Соль)                                                                                                                                                  | 60             | 0,12                 | 1,44  | 6,9    | 41,04                                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная,<br>Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый<br>лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный<br>песок, Сметана , Соль) | 200/15/10      | 4,26                 | 7,3   | 9,72   | 121,4                                     |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло<br>растительное, Соль)                                                                                                                                                                                                             | 250            | 28,17                | 26,83 | 22,33  | 443,33                                    |
| 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота,<br>Сахарный песок)                                                                                                                                                                                          | 180            | 0,04                 | 0,09  | 16,38  | 65,7                                      |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 805            | 36,94                | 37,44 | 92,9   | 855,6                                     |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 460          | 53,86                | 54,03 | 178,81 | 1420,25                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 4

\_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   |                | Б                    | Ж     | у      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ<br>(Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) | 150/20         | 22,58                | 15,27 | 45,66  | 410,32                               |
| ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И ВАРЕНЬЕМ*                                                                                                                   |                |                      |       |        |                                      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                      | 200/5          | 0,3                  | 0,09  | 16     | 66,01                                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                             | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| 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                                                                                                                                                                  | 700            | 30,25                | 21,3  | 91,14  | 679,21                               |
| Обед                                                                                                                                                                              |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(Масло растительное, Огурцы свежие)                                                                                                                    | 60             | 0,43                 | 3,06  | 1,5    | 35,4                                 |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ<br>(Цыпленок бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)     | 200/15         | 2,15                 | 0,45  | 12,09  | 61,16                                |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ<br>(Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)                                                                     | 100            | 15                   | 19,8  | 11,8   | 286                                  |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО<br>(Картофель очищенный, Масло растительное)                                                                                                    | 150            | 2,4                  | 5,8   | 19     | 137,8                                |
| 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                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                                                                                                                                            | 200            | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                     | 815            | 25,33                | 31,09 | 102,56 | 792,69                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                     | 1 515          | 55,58                | 52,39 | 193,7  | 1471,9                               |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 5

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                       |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                | 150/5          | 6,85                 | 7,15  | 26,95  | 199,5                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>(Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                    | 180            | 3,69                 | 3,15  | 18,9   | 118,8                                |
| ИЛИ ЧАЙ*                                                                                                                                                                      |                |                      |       |        |                                      |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ<br>(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 ГРУШАЯ СВЕЖАЯ*                                                                                                                                                            |                |                      |       |        |                                      |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                              | 510            | 14,33                | 14,84 | 94,57  | 571,58                               |
| Обед                                                                                                                                                                          |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)                          | 60             | 0,12                 | 1,44  | 5,16   | 34,08                                |
| СУП РЫБНЫЙ<br>(Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)                                      | 200            | 4,96                 | 2,66  | 19,2   | 120,54                               |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ<br>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства) | 240            | 17,54                | 20,3  | 36,64  | 399,5                                |
| ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ<br>С ОТВАРНЫМ РИСОМ*                                                                                                                                       | 100<br>150     |                      |       |        |                                      |
| 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)                                              | 180            | 0,04                 | 0,09  | 16,38  | 65,7                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                 | 770            | 27,01                | 26,27 | 114,95 | 803,95                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                 | 1 280          | 41,34                | 41,11 | 209,52 | 1375,53                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 1 день: 6

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                           |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(Пшеничка, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                         | 150            | 5,6                  | 2,3   | 24,8   | 143                                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                                                                                                                                                                              | 40             | 5,1                  | 4,6   | 0,3    | 63                                   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(Молоко , Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                            | 180            | 1,98                 | 3,42  | 20,07  | 118,8                                |
| ИЛИ ЧАЙ*                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |       |        |                                      |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                                                                     | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| 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                                                                                                                                                                                                          | 755            | 21,79                | 16,52 | 116,25 | 704,28                               |
| Обед                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |       |        |                                      |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленные, Соль)                                                                                   | 60             | 0,72                 | 3,18  | 1,74   | 38,46                                |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) | 200/15         | 3,92                 | 5,88  | 5,6    | 91                                   |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(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<br>(Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                       | 150            | 3,1                  | 5,4   | 20,3   | 141                                  |
| 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 ПЕРСИКОВЫЙ                                                                                                                                                                                                  | 200            | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                             | 815            | 22,48                | 22,84 | 111,94 | 742,35                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                             | 1 570          | 44,27                | 39,36 | 228,19 | 1446,63                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 1

" 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                     |                |                      |       |        |                                      |
| ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ<br>(Меланж яичный, Сыр, Ветчина, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                       | 150            | 11,47                | 21,45 | 10,99  | 283,61                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                                                                                       | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                       | 180            | 0,27                 | 0,08  | 14,22  | 58,69                                |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                                                                                                                                                                               | 100            | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%                                                                                                                                                                                                | 200            | 5,6                  | 4,9   | 9,3    | 104                                  |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                            | 655            | 19,11                | 27,57 | 54,19  | 545,18                               |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ<br>(Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)                                                                                                                             | 60             | 0,6                  | 3,12  | 1,5    | 36,6                                 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ<br><br>(Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ собственного производства) | 200/40         | 8,44                 | 5,16  | 17,68  | 152,32                               |
| ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ<br>(Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис , Соль)                                                                                                      | 250            | 14,33                | 10,5  | 20,33  | 233,17                               |
| 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)                                                                                                            | 180            | 0,04                 | 0,09  | 16,38  | 65,7                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                               | 820            | 27,76                | 20,65 | 93,46  | 671,92                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                               | 1 475          | 46,87                | 48,22 | 147,65 | 1217,1                               |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 2

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br><br>(Геркулес, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                                          | 150            | 5,1                  | 7,5   | 8,9    | 123,5                                |
| ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |                      |       | 6,2    | 25                                   |
| ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |       |        |                                      |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр , Батон)                                                                                                                                                                                                                   | 25/10          | 3,67                 | 3,7   | 9,88   | 88,21                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                         | 180/5          | 0,27                 | 0,08  | 14,42  | 59,49                                |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                                                                                                                                                                                                         | 100            | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                                   |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |       |        |                                      |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                                                                                                                                                                                                          | 180            | 5,04                 | 4,56  | 23,4   | 154,8                                |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                     | 660            | 14,48                | 16,14 | 73,1   | 498                                  |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ<br>(Масло растительное, Огурцы соленые)                                                                                                                                                              | 60             | 0,6                  | 3,12  | 1,5    | 36,48                                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ<br>ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 200/15/10      | 4,18                 | 7,3   | 6,44   | 109,4                                |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"<br>(Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)                                                    | 250            | 21,44                | 17,98 | 60,2   | 489,16                               |
| 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 МУЛЬТИФРУКТ                                                                                                                                                                                                                            | 200            | 1,01                 | 0,18  | 20,6   | 88,06                                |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                        | 825            | 31,58                | 30,36 | 126,31 | 907,23                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                        | 1 485          | 46,06                | 46,5  | 199,41 | 1405,23                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 3

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                | Б                    | Ж     | у      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                           |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ<br>(Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)<br>ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (собственного производства) И<br>ВАРЕНЬЕМ* | 150/20         | 22,58                | 15,27 | 45,66  | 410,32                                    |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ<br>(Батон, Ветчина)                                                                                                                                                                                                                       | 25/10          | 3,09                 | 4,14  | 9,92   | 89,08                                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>(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                                                                                                                                                                                                                                               | 505            | 26,37                | 19,9  | 81,18  | 611,61                                    |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И<br>КУКУРУЗОЙ<br>(Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло<br>растительное, Огурцы свежие, Соль)                                                                                    | 60             | 0,12                 | 1,44  | 6,9    | 41,04                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ<br>(Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода<br>питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль)                                               | 200/15         | 6,77                 | 3,75  | 26,73  | 168,3                                     |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ<br>(Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-<br>сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)                                                                                                                    | 100            | 9,2                  | 7,2   | 5,8    | 124,8                                     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                                             | 150            | 3,1                  | 5,4   | 20,3   | 141                                       |
| 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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)<br>(Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая)                                                                                                                                                                          | 180            | 0,2                  | 0,2   | 27,9   | 115                                       |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                  | 795            | 23,74                | 19,77 | 125,2  | 774,27                                    |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 300          | 50,11                | 39,67 | 206,38 | 1385,88                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 4

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                        |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |       |        |                                      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(Сыр , Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                | 150/5          | 6,57                 | 6,13  | 30,87  | 205,91                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                                                                                  | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)                                                                                                                                                                           | 180/5          | 0,27                 | 0,08  | 14,42  | 59,49                                |
| 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                                                                                                                                                                                                                       | 705            | 14,51                | 12,15 | 103,77 | 585,48                               |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |       |        |                                      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>(Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)                                                                                                                                     | 60             | 0,96                 | 3,06  | 4,62   | 49,8                                 |
| СУП РЫБНЫЙ<br>(Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)                                                                                               | 200            | 4,96                 | 2,66  | 19,2   | 120,54                               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ<br>(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<br>(Картофель очищенный, Масло растительное)                                                                                                                                                         | 150            | 2,4                  | 5,8   | 19     | 137,8                                |
| 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                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                                                                                                                                                                                                 | 200            | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                          | 800            | 23,96                | 26,75 | 113,98 | 790,99                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                          | 1 505          | 38,47                | 38,9  | 217,75 | 1376,47                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 5

\_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      |       |        |                                           |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>(Пшено, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)                                                                                                                                                                                         | 150/5          | 5,65                 | 7,05  | 24,45  | 183,5                                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр , Батон)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25/10          | 3,67                 | 3,7   | 9,88   | 88,21                                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>(Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                                                                       | 180            | 3,69                 | 3,15  | 18,9   | 118,8                                     |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 650            | 18,85                | 18,66 | 84,13  | 583,31                                    |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |       |        |                                           |
| САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"<br>(Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленные, Помидоры свежие)                                                                                                                                                                                  | 60             | 0,82                 | 2,41  | 4,03   | 41,03                                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(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) | 200/15/10      | 4,26                 | 7,3   | 9,72   | 121,4                                     |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ<br>(Яйцо, Батон, Свиная, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)                                                                                                                                                                                                | 100            | 14,52                | 18,2  | 8,55   | 250,98                                    |
| РИС ОТВАРНОЙ<br>(Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)                                                                                                                                                                                                                                                           | 150            | 3,7                  | 6,3   | 32,8   | 203                                       |
| 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                 | 180            | 0,04                 | 0,09  | 16,38  | 65,7                                      |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 805            | 27,69                | 36,08 | 109,05 | 866,24                                    |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 455          | 46,54                | 54,74 | 193,18 | 1449,55                                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка



## Меню 7-11 лет

Неделя 2 день: 6

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                | Б                    | Ж     | у      |                                      |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |       |        |                                      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%,<br>Сахарный песок, Соль)                                                                                                              | 150/5          | 6,85                 | 7,15  | 26,95  | 199,5                                |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                                                                                                                                                                                                                   | 40             | 5,1                  | 4,6   | 0,3    | 63                                   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                                                                                                                                                                                                                          | 25             | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(Молоко , Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)                                                                                                                                                                                 | 180            | 1,98                 | 3,42  | 20,07  | 118,8                                |
| ИЛИ ЧАЙ*                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |       |        |                                      |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                                                                                                                                                                                                                   | 180            | 2,7                  | 0,9   | 37,8   | 172,8                                |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                               | 580            | 18                   | 16,81 | 95     | 605,98                               |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |       |        |                                      |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый,<br>Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)                                                                                                                      | 60             | 0,72                 | 3,18  | 1,74   | 38,46                                |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода<br>питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый<br>лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 200/15/10      | 4,34                 | 7,38  | 8,52   | 118,2                                |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%,<br>Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Соль)                                                                                                                       | 100            | 9,39                 | 6,4   | 26,13  | 199,56                               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)                                                                                                                                                                            | 150            | 3,1                  | 5,4   | 20,3   | 141                                  |
| 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 ПЕРСИКОВЫЙ                                                                                                                                                                                                                                       | 200            | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2                                 |
| Итого за Обед                                                                                                                                                                                                                                                  | 825            | 22,9                 | 24,34 | 114,86 | 769,55                               |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 405          | 40,9                 | 41,15 | 209,86 | 1375,53                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка