



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 1 день: 1

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль)	150	3,77	6,1	20,9	153,87
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр , Батон)	30	4,5	4,5	7,4	88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	580	14,17	15,76	70,1	479,08
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	5,6	7,15	8,6	219,65
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ)	200/40	13,21	8,37	26,55	295,27
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Масло растительное)	100	18,6	14,2	17	270
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	870	46,43	36,83	126,92	1183,32
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ (Яйцо, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	4,25	5,4	29,85	188,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Полдник	370	4,85	6	67,55	350,5
Итого за день	1 820	65,45	58,59	264,57	2012,9

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 1 день: 2

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана , Соль, Сухари панировочные)	150/30	26,6	13,6	44,2	411,98
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ПЕЧЕНЬЕ	24	2,3	3,5	3,75	38
Итого за Завтрак	604	34,79	22,1	73,25	618,98
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	100	1	5,2	2,5	60,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	2,64	4,8	9,36	92
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	30,88	19,68	51,79	507,81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1	0,1	24,9	100,9
Итого за Обед	820	39,54	31,29	122,42	930,71
Полдник					
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Яйцо, Молоко , Дрожжи сухие, Масло растительное, Молоко сгущеное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70/10	5,31	6,59	32,64	211,44
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	400	6,69	6,92	58,16	322,01
Итого за день	1 824	81,02	60,31	253,83	1871,7

Зав. производством \_\_\_\_\_





ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 1 день: 3

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшено, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,42	6,68	23,61	177,1
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	35	3,3	3,58	10,95	86,75
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	585	14,62	15,42	76,36	501,06
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	16,8	11,5	198
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана , Соль)	200/20/15	5,19	10,33	11,74	152,8
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	15	19,8	11,8	286
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,6	0,1	31,7	130,1
Итого за Обед	865	28,31	54,34	119,61	1073,9
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ (дрожевое тесто) (Яблоко свежее, Яйцо, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	3,85	3,62	30,68	170,33
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
Итого за Полдник	370	4,54	4,12	56,48	282,33
Итого за день	1 820	47,47	73,88	252,45	1857,29

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 1 день: 4

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	200	14,67	12,34	46,41	356,08
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
Итого за Завтрак	500	18,17	12,83	81,5	513,28
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	100	1,4	10,1	6,6	123
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ОТВАРНЫМ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Огурцы соленые, Соль)	200/20	6,16	6,8	11,44	126,4
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Рис , Соль)	240	18,45	23,7	65,4	483
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
Итого за Обед	840	31,43	42,21	132,31	964,5
Полдник					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ КЛЮКВЕННЫМ (Творог, Яйцо, Варенье, Крахмал, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Клюква протёртая с сахаром)	70/10	2,21	4,42	2,86	75,62
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Полдник	380	4,02	4,8	30,96	201,68
Итого за день	1 720	53,62	59,84	244,77	1679,46

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 1 день: 5

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр , Меланж яичный, Ветчина, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	580	17,58	26,64	53,36	524,42
Обед					
САЛАТ "ПЕСТРЫЙ" (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,22	6,19	12,43	110,31
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль)	200/20/15	5,11	8,17	22,94	140
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ)	90	15,66	10,69	17,93	230,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	855	30,21	32,16	135,37	906,04
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТАМИ (Яблоко свежее, Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок)	70	0,88	2,94	43,68	204,69
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Полдник	370	2,28	3,54	74,08	339,89
Итого за день	1 805	50,07	62,34	262,81	1770,35

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 2 день: 1

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль)	150	3,77	6,1	20,9	153,87
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр , Батон)	30	4,5	4,5	7,4	88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	580	14,17	15,59	53,4	411,08
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	16,8	11,5	198
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Масло растительное)	100	18,6	14,2	17	270
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,6	0,1	31,7	131
Итого за Обед	830	33,02	45,21	120,77	1022
Полдник					
БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ (Яйцо, Варенье, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70/10	3,92	2,17	47,96	247,86
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36
Итого за Полдник	400	6	2,61	78,28	381,42
Итого за день	1 810	53,19	63,41	252,45	1814,5

Зав. производством \_\_\_\_\_





ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 2 день: 2

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ (Варенье, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	150/30	15,6	6,45	64,85	370,98
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
ПЕЧЕНЬЕ	24	2,3	3,5	3,75	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	604	23,79	15,12	110,6	645,98
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	100	1,4	10,1	6,6	123
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	14,59	5,48	16,04	173,47
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис , Сметана , Соль)	240/15	24,45	27,24	15,84	407,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	875	45,56	44,53	100,25	988,07
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (Яйцо, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	50	4,3	2,9	33,9	160
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	350	5	3,39	59,5	272,21
Итого за день	1 829	74,35	63,04	270,35	1906,26

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 2 день: 3

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Масло сли- вочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	210	23,29	12,15	49,97	403,08
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Завтрак	500	26,67	12,62	84,79	560,49
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Капуста пекинская, Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	5,6	7,15	8,6	219,65
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Огурцы соленые, Рис , Сметана , Соль)	200/20/15	5,03	10,25	14,3	169,6
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	15	19,8	11,8	286
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1	0,1	24,9	100,9
Итого за Обед	865	34,25	43,41	131,17	1151,35
Полдник					
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ (дрожжевое тесто) (Сыр , Яйцо, Соус школьный, Вода питьевая, Дрожжи сухие, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	5,6	2,8	52,27	256,67
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Полдник	370	7,41	3,18	80,37	382,73
Итого за день	1 735	68,33	59,21	296,33	2094,57

Зав. производством \_\_\_\_\_





ООО "Альфа-Провиант".



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 2 день: 4

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшеничка, Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,42	6,19	24	173,23
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	35	3,3	3,58	10,95	86,75
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Завтрак	585	14,61	14,77	60,25	428,98
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ ОВОЩЕЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые)	100	3,6	7,9	17,3	137
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, 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)	200/20/15	4,95	10,09	9,9	139,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Молоко , Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	90	12,56	4,39	10,17	130,5
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
Итого за Обед	855	28,93	29,79	105,24	776,6
Полдник					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Яйцо, Молоко , Дрожжи сухие, Масло растительное, Молоко сгущеное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70/10	5,31	6,59	32,64	211,44
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
Итого за Полдник	380	6,01	7,08	58,24	323,65
Итого за день	1 820	49,55	51,64	223,73	1529,23

Зав. производством \_\_\_\_\_



ООО "Альфа-Провиант"



## Меню Лагерь 7-11 лет

Неделя 2 день: 5

" 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр , Меланж яичный, Ветчина, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	11,47	21,45	10,99	283,61
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	580	17,58	26,64	53,36	524,42
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	5,2	5,1	69
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)	200/20	7,32	3,8	30,68	186,8
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	90	21,99	9,67	25,81	278,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	5,42	4,65	30,87	187,74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	27,9	115
Итого за Обед	840	40,34	25,03	154,23	1005,98
Полдник					
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36
МОРКОВНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТАМИ (Яблоко свежее, Яйцо, Морковь очищенная, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок)	70	0,88	2,94	43,68	204,69
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Полдник	390	2,96	3,38	74	338,25
Итого за день	1 810	60,88	55,05	281,59	1868,65

Зав: производством \_\_\_\_\_