"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 1

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	200	13,21	13,05	41,3	335,49
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
Итого за Завтрак	**600**	**21,03**	**20,25**	**95,45**	**648,36**
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	4,5	68,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ (Батон, Рыба филе с/м, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	13,56	7,3	16,5	185,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
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	**950**	**30,58**	**28,51**	**119,47**	**861,11**
Итого за день	**1 550**	**51,61**	**48,76**	**214,92**	**1509,47**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	8,64	9,38	37,1	266
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
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% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	**740**	**21,24**	**19,67**	**89,1**	**619,91**
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,6	4,5	7,7	77,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ (П/Ф КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ, Масло растительное)	100	8,56	9,44	8,78	154,33
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	180	3,5	7,6	17,5	152,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Обед	**950**	**29,15**	**28,36**	**127,64**	**883,36**
Итого за день	**1 690**	**50,39**	**48,03**	**216,74**	**1503,27**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	200	14,77	15,86	52,78	412,93
ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	**680**	**21,98**	**21,21**	**97,61**	**672,34**
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ (Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,33	6	7	87,33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/Ф ЁЖИКИ С РИСОМ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	9,93	9,7	14,47	184,94
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
Итого за Обед	**960**	**28,62**	**27,76**	**130,89**	**889,26**
Итого за день	**1 640**	**50,6**	**48,97**	**228,5**	**1561,6**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
_____ С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 4

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	200	7	8,94	41,2	272
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	40	4,7	4,8	11,6	108,4
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	15	61,7
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	**740**	**17,9**	**19,14**	**86,9**	**593,1**
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	100	1,5	5	7,67	86,67
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	6,88	4,75	12,5	120,25
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	15,12	19,32	34,3	371,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	**940**	**31,34**	**31,25**	**121,92**	**899,73**
Итого за день	**1 680**	**49,24**	**50,39**	**208,82**	**1492,83**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ОМЛЕТ (Яйцо, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	15,47	15,69	31,07	327,37
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Завтрак	565	22,59	21,32	88,64	636,81
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	5,33	6,07	24,44	174
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (П/Ф НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ, Масло растительное)	100	9,8	8,9	8,8	154,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА (Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	8,6	37
Итого за Обед	920	28,41	31,35	133,49	930,08
Итого за день	1 485	51	52,67	222,13	1566,89

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (Тыква, Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	8,32	8,86	37,3	265,95
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (Батон, Джем)	45	1,2	4,3	15	103,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,89	4,25	13,46	111,73
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	**725**	**20,25**	**22,17**	**96,66**	**673,98**
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	3,02	6,35	23,72	164
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Соль)	250/10	9,26	9,38	10,11	182,38
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)	100	8,22	9,22	11,33	161,22
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	**925**	**31,29**	**31,91**	**115,22**	**893,86**
Итого за день	**1 650**	**51,54**	**54,08**	**211,88**	**1567,84**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 1

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	9	9,1	30,5	239,9
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	40	4,7	4,8	11,6	108,4
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	720	19,44	18,95	91,1	615,31
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,5	6,67	4,67	90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10/10	4,87	8,74	8,32	135,64
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Соль, Молоко, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука пшеничная в/с,Масло сл-сливочное 82,5% , Сыр, Яйцо, Соус Школьный)	280	17,62	11,9	38,91	333,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	950	31,28	29,19	115,4	859,34
Итого за день	1 670	50,72	48,14	206,5	1474,65

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ
_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
_____ С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ (Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200	14,85	13,5	41,3	346,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	15	61,7
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Завтрак	**580**	**18,22**	**18,64**	**93,43**	**614,48**
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	4,5	68,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	280	15,8	17,97	32,97	356,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
Итого за Обед	**940**	**30,76**	**29,61**	**131,98**	**919,19**
Итого за день	**1 520**	**48,98**	**48,25**	**225,41**	**1533,67**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 3

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущеное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	200	16,33	18,05	48,92	423,41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	660	22,44	22,81	85,85	641,32
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,33	3,5	4,83	57,17
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	6,88	4,75	12,5	120,25
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")	280	16,76	20,4	44,76	429,76
ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	100/180				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
Итого за Обед	920	31,44	30,56	115,61	864,03
Итого за день	1 580	53,88	53,37	201,46	1505,35

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 4

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	7,9	8,38	42,46	276
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
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% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	**740**	**20,5**	**18,67**	**94,46**	**629,91**
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10/5	4,74	7,69	10,34	129,14
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/Ф ТЕФТЕЛИ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	11,11	7,87	13,92	170,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	**955**	**28,86**	**32,17**	**117,53**	**875,13**
Итого за день	**1 695**	**49,36**	**50,84**	**211,99**	**1505,04**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ (Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль)	200	18	19,23	32,13	373,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	15	61,7
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Завтрак	**570**	**20,12**	**20,72**	**83,26**	**600,2**
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	100	1,5	5	7,67	86,67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (П/Ф КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ", Масло растительное)	100	9,55	7,16	13,9	158,24
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	**950**	**30,4**	**27,95**	**131,88**	**905,97**
Итого за день	**1 520**	**50,52**	**48,67**	**215,14**	**1506,17**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	200	5,3	5,4	28,7	184,5
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	40	4,7	4,8	11,6	108,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	2,2	3,8	22,3	132
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	720	18,04	18,76	93,5	617,7
Обед					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Сахарный песок, Соль)	100	0,83	4,5	4	61,67
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ (Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)	100	10,38	6,4	12,56	149,36
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	180	2,88	6,96	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
Итого за Обед	950	27,18	28,73	123,4	862,96
Итого за день	1 670	45,22	47,49	216,9	1480,66

Зав. производством _____