"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 1

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	50	1,33	5,08	5,17	71,42
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	70	7,84	5,34	5,04	99,59
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	8,3	6,3	36	233,7
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**19,29**	**16,98**	**68,74**	**504,42**
Итого за день	**470**	**19,29**	**16,98**	**68,74**	**504,42**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	200/20	12,41	14,53	35,31	321,69
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**15,03**	**14,84**	**59,62**	**431,4**
Итого за день	**450**	**15,03**	**14,84**	**59,62**	**431,4**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 3

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	50	0,75	2,5	3,83	43,33
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	70	6,61	6,07	4,84	100,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**11,96**	**14,03**	**60,36**	**419,38**
Итого за день	**470**	**11,96**	**14,03**	**60,36**	**419,38**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 4

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	50	0,67	2,25	3,83	38
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло растительное, Соль)	70	7,42	4,76	8,12	105
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	5,4	4,9	32,8	196,8
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)	180	0,09		24,12	96,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**14,95**	**12,08**	**77,9**	**479,74**
Итого за день	**470**	**14,95**	**12,08**	**77,9**	**479,74**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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



РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СЫРОМ (Морковь очищенная, Лук репчатый, Картофель очищенный, Говядина, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Помидоры свежие, Сыр, Яйцо, Соус школьный, Мука пшеничная в/с, Молоко, Соль)	220	8,71	10,06	22,16	214,01
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА (Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,18	7,74	33,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**10,51**	**10,46**	**39,68**	**294,66**
Итого за день	**450**	**10,51**	**10,46**	**39,68**	**294,66**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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



РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 1 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Рис, Соль)	220	16,83	16,17	42,46	383,13
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**18,47**	**16,46**	**74,86**	**522,38**
Итого за день	**450**	**18,47**	**16,46**	**74,86**	**522,38**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 1

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	50	1,33	5,08	5,17	71,42
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (П/Ф НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ, Масло растительное)	70	6,86	6,23	6,16	108,15
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	5,4	4,9	32,8	196,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**15,41**	**16,47**	**66,66**	**476,08**
Итого за день	**470**	**15,41**	**16,47**	**66,66**	**476,08**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	50	0,67	2,25	3,83	38
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	70	6,69	5,01	9,73	110,77
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**12,36**	**12,12**	**55,85**	**382,42**
Итого за день	**470**	**12,36**	**12,12**	**55,85**	**382,42**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	50	0,75	2,5	3,83	43,33
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	70	6,61	6,07	4,84	100,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**12,83**	**14,03**	**51,63**	**386,44**
Итого за день	**470**	**12,83**	**14,03**	**51,63**	**386,44**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 4

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	200/20	12,41	14,53	35,31	321,69
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)	180	0,09		24,12	96,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**14,22**	**14,75**	**69,61**	**468,03**
Итого за день	**450**	**14,22**	**14,75**	**69,61**	**468,03**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	220	11,88	15,18	26,95	291,94
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**13,95**	**15,49**	**50,23**	**395,9**
Итого за день	**450**	**13,95**	**15,49**	**50,23**	**395,9**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

АЛЬФА ПРОВИАНТ

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон осень-зима
200-00 рублей

Неделя 2 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло растительное, Соль)	70	7,42	4,76	8,12	105
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ (Брусника протёртая с сахаром, Вода питьевая)	180	0,13	0,05	18	72,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**12,36**	**10,21**	**55,46**	**363,45**
Итого за день	**450**	**12,36**	**10,21**	**55,46**	**363,45**

Зав. производством _____