"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 1**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок) | 50 | 0,75 | 2,5 | 3,83 | 43,33 |
| ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль) | 150 | 8,72 | 13,69 | 18,84 | 233,44 |
| 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 Полдник** | **400** | **10,87** | **16,45** | **54,56** | **413,02** |
| **Итого за день** | **400** | **10,87** | **16,45** | **54,56** | **413,02** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 2**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль) | 50 | 0,67 | 2,25 | 3,83 | 38 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 50/10 | 6,52 | 2,45 | 7,36 | 77,57 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 3,6 | 3,27 | 21,87 | 131,2 |
| 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 Полдник** | **410** | **12,25** | **8,14** | **66,21** | **386,71** |
| **Итого за день** | **410** | **12,25** | **8,14** | **66,21** | **386,71** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 3**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) | 50 | 4,27 | 4,55 | 2,35 | 67,41 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 2,4 | 3,07 | 6,93 | 64,93 |
| 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 Полдник** | **380** | **9,29** | **7,93** | **33,59** | **242,05** |
| **Итого за день** | **380** | **9,29** | **7,93** | **33,59** | **242,05** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 4**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 |
| 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) | 150/10 | 9,23 | 10,49 | 26,32 | 236,62 |
| 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 Полдник** | **390** | **10,88** | **10,8** | **58,96** | **377,12** |
| **Итого за день** | **390** | **10,88** | **10,8** | **58,96** | **377,12** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 5**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| 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 |
| КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 50 | 4,28 | 4,72 | 4,39 | 77,17 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль) | 100 | 1,6 | 3,87 | 12,67 | 91,87 |
| 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 Полдник** | **400** | **9,03** | **13,93** | **44,76** | **340,17** |
| **Итого за день** | **400** | **9,03** | **13,93** | **44,76** | **340,17** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 1 день: 6**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 55гр., Масло растительное) | 50 | 5,8 | 5,4 | 8,5 | 105,8 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 3,6 | 3,27 | 21,87 | 131,2 |
| 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 Полдник** | **380** | **11,21** | **8,89** | **64,67** | **383,34** |
| **Итого за день** | **380** | **11,21** | **8,89** | **64,67** | **383,34** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 1**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Томат - паста, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль) | 50 | 8,44 | 8,19 | 2 | 116 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 2,4 | 3,07 | 6,93 | 64,93 |
| 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 Полдник** | **380** | **13,36** | **11,57** | **32,84** | **288,49** |
| **Итого за день** | **380** | **13,36** | **11,57** | **32,84** | **288,49** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 2**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок) | 50 | 0,75 | 2,5 | 3,83 | 43,33 |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло растительное, Соль) | 50 | 5,3 | 3,4 | 5,8 | 75 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 2,13 | 3,47 | 13,2 | 92,93 |
| 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 Полдник** | **400** | **9,64** | **9,54** | **55,98** | **351,2** |
| **Итого за день** | **400** | **9,64** | **9,54** | **55,98** | **351,2** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 3**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное) | 50 | 4,23 | 4,9 | 2,75 | 72 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) | 100 | 2,31 | 3,31 | 12,39 | 88,55 |
| 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 Полдник** | **380** | **8,71** | **8,52** | **38,82** | **266,66** |
| **Итого за день** | **380** | **8,71** | **8,52** | **38,82** | **266,66** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 4**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| 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) | 150 | 5,94 | 6,86 | 15,11 | 145,92 |
| 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 Полдник** | **380** | **7,59** | **7,17** | **47,75** | **286,42** |
| **Итого за день** | **380** | **7,59** | **7,17** | **47,75** | **286,42** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

АЛЬФА ПРОВИАНТ

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 5**

"_____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| 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 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 55гр., Масло растительное) | 50 | 5,8 | 5,4 | 8,5 | 105,8 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 2,13 | 3,47 | 13,2 | 92,93 |
| 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 Полдник** | **400** | **11,53** | **14,21** | **50,03** | **373,46** |
| **Итого за день** | **400** | **11,53** | **14,21** | **50,03** | **373,46** |

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

# РАЦИОН "ПОЛДНИК"

**(на платной основе)**

**Сезон осень-зима**

**с 15:45 до 16:30**

**180-00 руб**

**Неделя 2 день: 6**

"____"_____2026

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| **Полдник** | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль) | 50 | 0,67 | 2,25 | 3,83 | 38 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) | 50 | 4,27 | 4,55 | 2,35 | 67,41 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 3,6 | 3,27 | 21,87 | 131,2 |
| 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 Полдник** | **400** | **10** | **10,24** | **61,2** | **376,55** |
| **Итого за день** | **400** | **10** | **10,24** | **61,2** | **376,55** |

Зав. производством _____