"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	280/10	18,18	23,88	56,46	513,86
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	25	117
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
Итого за Завтрак	**755**	**30,11**	**33,66**	**127,22**	**948,62**
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	150	1,5	7,8	6,75	103,2
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)	250/15	6,26	8,83	12,89	159,21
РЫБА В КЛЯРЕ (Яйцо, Рыба филе с/м, Молоко, Лимонная кислота, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	120	18,72	15	16,44	268,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	5,33	8,67	33	232,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
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
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 210**	**44,84**	**45,04**	**229,91**	**1413,6**
Итого за день	**1 965**	**74,95**	**78,7**	**357,13**	**2362,22**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНОМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	280/10	12,2	20,33	52,04	438,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,1	3,5	21	132
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4
Итого за Завтрак	**880**	**27,5**	**32,36**	**125**	**900,82**
Обед					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ (Картофель очищенный, Сельдь -филе, Масло растительное)	150	9,27	11,82	22,4	232,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/20	8,89	4,82	33,81	214,64
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (Батон, Молоко, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	120	16,69	22,94	17,17	340,8
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	4,86	10,56	24,31	211,67
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,12	0,05	25	100,93
Итого за Обед	**1 135**	**49,5**	**54,8**	**189,32**	**1466,59**
Итого за день	**2 015**	**77**	**87,16**	**314,32**	**2367,41**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
сезон осень-зима

Неделя 1 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Вода питьевая, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущеное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные, Ванилин)	250	23,71	21,03	64,1	540,51
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	3,83	2,07	27,65	145,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ (Ряженка, Сахарный песок)	200/15	5,8	5	23,4	161,9
Итого за Завтрак	**745**	**33,73**	**35,4**	**131,25**	**978,76**
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ (Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	2	9	10,5	131
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Рис, Сахарный песок, Соль)	120/20	19,28	21,2	15,32	329,64
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	220	5,08	7,27	27,26	194,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого за Обед	**1 435**	**45,51**	**47,52**	**191,31**	**1403,6**
Итого за день	**2 180**	**79,24**	**82,92**	**322,56**	**2382,36**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню

Школа кадетской направленности 9-11 класс

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	280/5	9,85	16,12	57,73	413,85
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	18,7	122,08
Итого за Завтрак	**815**	**27,25**	**32,96**	**129,19**	**922,06**
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	150	2,25	7,5	11,5	130
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
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	360	23,25	29,63	62,75	624,15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114
Итого за Обед	**1 395**	**45,45**	**46,93**	**185,43**	**1395,35**
Итого за день	**2 210**	**72,7**	**79,89**	**314,62**	**2317,41**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
сезон осень-зима

Неделя 1 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ОМЛЕТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Яйцо, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250/5	19,38	23,22	38,88	442,27
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	25	117
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
Итого за Завтрак	**850**	**30,21**	**32,83**	**123,94**	**928,23**
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	150	2,1	13,81	25,94	236,43
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/20	6,58	6,22	32,05	210,82
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (П/Ф НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ, Масло растительное)	125	12,25	11,13	11	193,13
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	220	7,92	7,19	48,11	288,64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
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
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Обед	**1 290**	**44,57**	**47,31**	**193,73**	**1397,92**
Итого за день	**2 140**	**74,78**	**80,14**	**317,67**	**2326,15**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	280/7	12,28	18,56	59,99	455,07
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	3,83	2,07	27,65	145,25
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,1	3,5	21	132
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого за Завтрак	**1 057**	**27,01**	**30,4**	**164,04**	**1045,32**
Обед					
САЛАТ "МОЗАЙКА" (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	2,25	11,25	13,75	170
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	120	18	18,6	2,85	251,25
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	4,8	6,13	13,87	129,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 130**	**45,96**	**49,38**	**191,54**	**1331,83**
Итого за день	**2 187**	**72,97**	**79,78**	**355,58**	**2377,15**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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" С МАСЛОМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	280/7	12,67	17,78	42,77	382,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	20/20	5,62	4,77	7,9	97,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
Итого за Завтрак	**797**	**28,18**	**33,19**	**124,27**	**909,64**
Обед					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (Морковь очищенная, Свекла очищенная, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	150	2,5	13,25	13	181,25
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)	250/20/20	7,97	12,53	8,75	183,78
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)	360	22,65	15,3	50,02	428,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 215**	**45,59**	**45,54**	**228,65**	**1422,88**
Итого за день	**2 012**	**73,77**	**78,73**	**352,92**	**2332,52**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	280/5	20,84	22,5	57,87	517,59
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	25	117
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	20/20	5,76	6,46	7,9	113,17
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114
Итого за Завтрак	**865**	**31,39**	**30,84**	**129,07**	**944,76**
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	150	1,5	7,8	6,75	103,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/20	8,89	4,82	33,81	214,64
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	360	27,54	33,9	69,48	693,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	200	0,1		27,3	109,6
Итого за Обед	**1 095**	**46,6**	**50,18**	**185,02**	**1397,87**
Итого за день	**1 960**	**77,99**	**81,02**	**314,09**	**2342,63**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
сезон осень-зима

Неделя 2 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ (Варенье, П/Ф СЫРНИКИ, Масло растительное)	280	33,29	27,8	83,25	716,37
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,29	0,1	16	65
КЕФИР М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ (Кефир, Сахарный песок)	200/15	5,8	5	23	159,9
Итого за Завтрак	**745**	**42,12**	**34,38**	**142**	**1045,02**
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	150	4	15,25	15,5	214,25
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")	320	19,38	22,8	51,98	490,72
ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	120/200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141
Итого за Обед	**1 345**	**40,61**	**48,06**	**186,41**	**1367,72**
Итого за день	**2 090**	**82,73**	**82,44**	**328,41**	**2412,74**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	280/10	11,3	19,52	59,6	460,06
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4
Итого за Завтрак	**1 060**	**27,31**	**32,45**	**128,76**	**918,09**
Обед					
ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И С СЕЛЬДЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Сельдь - филе, Горошек зелёный консерв., Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы	150	17,85	19,5	39,45	268,8
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)	250/15/10	6,29	9,58	10,55	153,21
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (Батон, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	120	14,16	13,2	18	290,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	240	5,76	7,36	16,64	155,84
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30	136,1
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	**1 150**	**55,28**	**55,1**	**186,87**	**1390,79**
Итого за день	**2 210**	**82,59**	**87,55**	**315,63**	**2308,88**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	280/5	25,25	30,52	45,04	556,05
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	25	117
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114
Итого за Завтрак	**865**	**32,64**	**34,95**	**125,59**	**972,59**
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	150	2,25	12	11,5	163
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
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (Батон, Яйцо, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	120	16,44	14,28	28,08	306,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	9	8,17	54,67	328
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
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	**1 145**	**45,31**	**47,1**	**186,91**	**1372,05**
Итого за день	**2 010**	**77,95**	**82,05**	**312,5**	**2344,64**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

Меню
Школа кадетской направленности 9-11 класс
сезон осень-зима

Неделя 2 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Тыква, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	280/5	11,7	16,01	52,27	405,37
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	2,2	3,8	22,3	132
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	25/15	4,87	5,14	9,88	105,63
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ (Ряженка, Сахарный песок)	200/15	5,8	5	23,4	161,9
Итого за Завтрак	**785**	**27,03**	**31,28**	**125,63**	**898,28**
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	2,4	6,75	11,55	116,55
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/20	8,08	11	16,65	197,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	380	20,52	26,22	46,55	504,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25
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
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 225**	**44,03**	**48,71**	**235,58**	**1468,47**
Итого за день	**2 010**	**71,06**	**79,99**	**361,21**	**2366,75**

Зав. производством _____