"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 1 день: 1

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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)	130	20,28	16,25	17,81	291,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	4,09	9,77	36,16	248,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	3,83	2,07	27,65	145,25
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 375**	**49,27**	**54,42**	**184,56**	**1436,7**
Итого за день	**1 375**	**49,27**	**54,42**	**184,56**	**1436,7**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 1 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ (Картофель очищенный, Сельдь -филе, Масло растительное)	125	7,73	9,85	18,66	193,75
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/15	8,27	4,74	30,01	196,23
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (Батон, Молоко, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло 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)	200	3,89	8,44	19,44	169,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4
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
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93
Итого за Обед	**1 370**	**51,25**	**52,46**	**191,13**	**1467,25**
Итого за день	**1 370**	**51,25**	**52,46**	**191,13**	**1467,25**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 1 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ (Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	110	1,47	6,6	7,7	96,07
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 (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	200	4,93	6,4	48,67	271,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 290**	**47,91**	**56,25**	**187,89**	**1461,48**
Итого за день	**1 290**	**47,91**	**56,25**	**187,89**	**1461,48**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 1 день: 4

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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)	350	22,6	28,8	61	606,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
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
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4
ВАФЛИ	60	1,65	1,95	45	204,15
Итого за Обед	**1 400**	**42,72**	**46,5**	**206,05**	**1444,86**
Итого за день	**1 400**	**42,72**	**46,5**	**206,05**	**1444,86**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 1 день: 5

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	150	3,3	6,75	8,4	107,55
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/15	5,96	6,15	28,24	192,41
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (П/Ф НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ, Масло растительное)	120	11,76	10,68	10,56	185,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	220/7	7,99	12,23	48,18	334,91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	25	117
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 322**	**44,76**	**46,99**	**208,43**	**1467,01**
Итого за день	**1 322**	**44,76**	**46,99**	**208,43**	**1467,01**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 1 день: 6

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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	40	3,4	1,32	17	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 320**	**49,95**	**53,86**	**195,83**	**1397,05**
Итого за день	**1 320**	**49,95**	**53,86**	**195,83**	**1397,05**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 2 день: 1

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" (Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)	150	2,46	6,18	33,9	109,35
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)	250/15/15	6,42	10,63	8,53	159,71
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)	350	22,02	14,87	48,63	416,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 440**	**42**	**45,92**	**198,66**	**1307,55**
Итого за день	**1 440**	**42**	**45,92**	**198,66**	**1307,55**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 2 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	125	1,25	6,5	5,63	86
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/15	8,27	4,74	30,01	196,23
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	320	24,48	30,13	61,76	616,16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
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
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	18,7	122,08
Итого за Обед	**1 215**	**47,57**	**52,52**	**193,98**	**1464,95**
Итого за день	**1 215**	**47,57**	**52,52**	**193,98**	**1464,95**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

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

Неделя 2 день: 3

"____"_____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)	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	40	3,4	1,32	17	103,6
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
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	100	4,22	5,1	33,6	197,18
Итого за Обед	**1 320**	**46,8**	**55,99**	**188,98**	**1458**
Итого за день	**1 320**	**46,8**	**55,99**	**188,98**	**1458**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 2 день: 4

"_____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И С СЕЛЬДЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Сельдь - филе, Горошек зелёный консерв., Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы	125	14,87	16,25	32,87	224
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)	220	5,28	6,75	15,25	142,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4
Итого за Обед	**1 530**	**56,04**	**54,45**	**184,32**	**1391,65**
Итого за день	**1 530**	**56,04**	**54,45**	**184,32**	**1391,65**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 2 день: 5

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	150	2,25	7,5	11,5	130
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 С СЫРОМ (Сыр, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200/10	9,53	9,47	43,73	298,23
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6
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
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 410**	**46,82**	**45,6**	**196,44**	**1410,47**
Итого за день	**1 410**	**46,82**	**45,6**	**196,44**	**1410,47**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

_____ С.Г. Ланенкова

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

Неделя 2 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	2,25	10	7	135
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/15	6,66	9,86	16,62	181,53
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)	350	13,86	16	35,25	340,48
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5
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
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264
Итого за Обед	**1 385**	**40,66**	**45,21**	**221,67**	**1371,81**
Итого за день	**1 385**	**40,66**	**45,21**	**221,67**	**1371,81**

Зав. производством _____