"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон осень-зима)
I Вариант

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)	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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Обед	**1 055**	**30,45**	**31,03**	**124,84**	**904,64**
Итого за день	**1 055**	**30,45**	**31,03**	**124,84**	**904,64**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 1 день: 2

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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
ОЛАДЬИ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (П/Ф ОЛАДЬИ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ, Масло растительное)	100	10,5	9,7	14,3	186,5
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,3		6,7	27,9
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 050**	**30,28**	**30,13**	**122,68**	**886,61**
Итого за день	**1 050**	**30,28**	**30,13**	**122,68**	**886,61**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 1 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	100	8,54	9,1	4,69	134,82
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	20	1,37	0,17	9,03	43,1
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
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
Итого за Обед	**1 140**	**31,89**	**32,27**	**126,27**	**925,08**
Итого за день	**1 140**	**31,89**	**32,27**	**126,27**	**925,08**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

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)	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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 025**	**31,01**	**33,27**	**127,56**	**941,53**
Итого за день	**1 025**	**31,01**	**33,27**	**127,56**	**941,53**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

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)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/5	4,71	5,99	20,63	155,59
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	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
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
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	**1 095**	**32,11**	**31,67**	**131,42**	**939,81**
Итого за день	**1 095**	**32,11**	**31,67**	**131,42**	**939,81**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 1 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Соль)	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38
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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,44	5,18	27,61	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	4,2	3,8	19,5	129
Итого за Обед	**1 055**	**31,8**	**33,82**	**125,47**	**953,54**
Итого за день	**1 055**	**31,8**	**33,82**	**125,47**	**953,54**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 2 день: 1

"____"_____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)	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)	250/10/5	4,74	7,99	8,14	127,64
ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ (Яйцо, Рыба филе с/м, Молоко, Лимонная кислота, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	100	11,8	6,6	16,4	172,2
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	4,48	4,06	20,8	137,6
Итого за Обед	**1 145**	**31,49**	**33,06**	**128,08**	**948,8**
Итого за день	**1 145**	**31,49**	**33,06**	**128,08**	**948,8**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

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)	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)	250/5	7,02	4,58	22,4	159,41
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Обед	**1 045**	**30,86**	**31,51**	**125,94**	**914,48**
Итого за день	**1 045**	**30,86**	**31,51**	**125,94**	**914,48**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 2 день: 3

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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	17,16	19,5	46,21	429
ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	100/180				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
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
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	4,48	4,06	20,8	137,6
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	**1 050**	**33,07**	**33,42**	**124,87**	**933,67**
Итого за день	**1 050**	**33,07**	**33,42**	**124,87**	**933,67**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 2 день: 4

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
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
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (Батон, Яйцо, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло растительное, Соль)	100	10,6	6,8	11,6	150
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,3		6,7	27,9
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	**1 085**	**27,09**	**33,56**	**125,69**	**913,61**
Итого за день	**1 085**	**27,09**	**33,56**	**125,69**	**913,61**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

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)	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	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93
Итого за Обед	**1 040**	**31,72**	**29,84**	**140,74**	**968,01**
Итого за день	**1 040**	**31,72**	**29,84**	**140,74**	**968,01**

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

_____

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

Меню
Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима)
I Вариант

Неделя 2 день: 6

"____"_____2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
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	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25
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	**1 110**	**30,08**	**31,81**	**118,62**	**881,31**
Итого за день	**1 110**	**30,08**	**31,81**	**118,62**	**881,31**

Зав. производством _____