

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ

Н.В. Уланова



С.Г. Ланенкова

**Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 1

"28" сенмарта 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	9	9,1	30,5	239,9
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	40	4,7	4,8	11,6	108,4
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	720	19,44	18,95	91,1	615,31
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)	250/10/10	4,87	8,74	8,32	135,64
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)	280	17,62	11,9	38,91	333,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	950	31,28	29,19	115,4	859,34
Итого за день	1 670	50,72	48,14	206,5	1474,65

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

И.В. Иванова



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"

С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 2

29 сентября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ (Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200	14,85	13,5	41,3	346,1
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	15	61,7
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Завтрак	580	18,22	18,64	93,43	614,48
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)	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
Итого за Обед	940	30,76	29,61	131,98	919,19
Итого за день	1 520	48,98	48,25	225,41	1533,67

Зав. производством

[Signature]

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

Н.В. Иванова



**АЛЬФА
ПРОВИАНТ**

С.Г. Ланенкова

**Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 3

30 сентября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	200	16,33	18,05	48,92	423,41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	660	22,44	22,81	85,85	641,32
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	16,76	20,4	44,76	429,76
ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	100/180				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
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
Итого за Обед	920	31,44	30,56	115,61	864,03
Итого за день	1 580	53,88	53,37	201,46	1505,35

Зав. производством *[Signature]*

Н. В. Иванова

АЛЬФА
ПРОВИАНТ

С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 4

« 1 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	7,9	8,38	42,46	276
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	740	20,5	18,67	94,46	629,91
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
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/Ф ТЕФТЕЛИ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сли- вочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	11,11	7,87	13,92	170,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сли- вочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	955	28,86	32,17	117,53	875,13
Итого за день	1 695	49,36	50,84	211,99	1505,04

Зав. производством

Директор ГБОУ

H. B. Warner



АЛЬФА
ПРОВИАНТ

С.Г. Даненкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 5

2 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ (Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль)	200	18	19,23	32,13	373,57
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	15	61,7
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Завтрак	570	20,12	20,72	83,26	600,2
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
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	950	30,4	27,95	131,88	905,97
Итого за день	1 520	50,52	48,67	215,14	1506,17

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

И.В. Иванова

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



Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 1

5 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (п/ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	200	13,21	13,05	41,3	335,49
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
Итого за Завтрак	600	21,03	20,25	95,45	648,36
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3
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
Итого за Обед	950	30,58	28,51	119,47	861,11
Итого за день	1 550	51,61	48,76	214,92	1509,47

Зав. производством *[подпись]*

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

И.В. Иванова



С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 2

" 6 " октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200	8,64	9,38	37,1	266
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	740	21,24	19,67	89,1	619,91
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
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ (П/Ф КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ, Масло растительное)	100	8,56	9,44	8,78	154,33
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3
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
Итого за Обед	950	29,15	28,36	127,64	883,36
Итого за день	1 690	50,39	48,03	216,74	1503,27

Зав. производством *[Signature]*

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

И.В. Иванова



**АЛЬФА
ПРОВИАНТ**

С.Г. Ланенкова

**Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 3

7 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль, П/ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	200	14,77	15,86	52,78	412,93
ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак	680	21,98	21,21	97,61	672,34
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ (Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,33	6	7	87,33
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
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/ф ЁЖИКИ С РИСОМ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	9,93	9,7	14,47	184,94
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
Итого за Обед	960	28,62	27,76	130,89	889,26
Итого за день	1 640	50,6	48,97	228,5	1561,6

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

И.В. Иванова



С.Г. Ланенкова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 4

8 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	200	7	8,94	41,2	272
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	40	4,7	4,8	11,6	108,4
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	200	0,2	0,1	15	61,7
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак	740	17,9	19,14	86,9	593,1
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
Итого за Обед	940	31,34	31,25	121,92	899,73
Итого за день	1 680	49,24	50,39	208,82	1492,83

Зав. производством *[Signature]*

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ

[Handwritten signature]



АЛЬФА
ПРОВИАНТ

С.Г. Ланчикова

Меню
12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 5

9 октября 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
ОМЛЕТ (Яйцо, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	15,47	15,69	31,07	327,37
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	40	6,3	4,9	17,1	137,7
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Завтрак	565	22,59	21,32	88,64	636,81
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-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	5,33	6,07	24,44	174
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3
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
Итого за Обед	920	28,41	31,35	133,49	930,08
Итого за день	1 485	51	52,67	222,13	1566,89

Зав. производством *[Handwritten signature]*