



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.Г.Ланенкова



## МЕНЮ

11 день

старшие классы (бюджет)

" 1 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ* (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,0	5,9	3,6	73,1
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, <i>лимонная кислота</i> , вода, сметана, зелень) 1*	250/5	4,5	6,7	11,7	130,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, соль) 3*	200	15,3	18,8	41,8	450,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной обогащенный)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, <i>лимонная кислота</i> ) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
БУЛОЧКА С МАКОМ (булочка с маком) 4*	50	8,1	3,5	15,7	151,8
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1015</b>	<b>38,0</b>	<b>38,2</b>	<b>165,2</b>	<b>1256,1</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\* - холодное блюдо



## МЕНЮ

1 день

старшие классы (бюджет)

" 7 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ* (картофель, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,7	4,2	5,1	96,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ ( картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, вода, батон нарезной) 1*	250/10	6,9	3,4	26,8	125,1
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (свинина, батон, вода, лук репчатый, масло подсолнечное, <i>яйцо куриное</i> , сухари панировочные, соль) 2*	100	11,2	17,5	5,1	114,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное) 1*	180	6,5	5,7	41,8	144,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной в/с)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, <i>лимонная кислота</i> ) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>35,4</b>	<b>34,1</b>	<b>171,2</b>	<b>930,8</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



Генеральный директор

С. Г. Ланенкова

**МЕНЮ**

2 день

старшие классы (бюджет)

" 5 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ( свекла, масло подсолнечное ,соль, сахар) 5*	100	1,4	3,3	11,1	79,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыпята, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,4	4,7	8,8	93,1
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ( <i>рыбное филе</i> , вода, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, <i>лимонная кислота</i> , сахар, соль) 3*	100	16,6	8,2	1,2	76,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное, соль) 1*	180	3,8	6,2	25,7	173,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ( батон нарезной )	80	6,0	2,3	41,1	209,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, груши, вода, сахар, <i>лимонная кислота</i> ) 1*	200	0,3	0,1	27,1	110,9
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (сдоба обыкновенная) 4*	50	4,9	4,0	14,5	92,3
ФРУКТЫ ( банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
<b>Итого</b>	<b>1180</b>	<b>38,9</b>	<b>29,2</b>	<b>157,3</b>	<b>950,2</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

1\* - отварное блюдо

2\* - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.С. Ланенкова

**МЕНЮ**

3 день

старшие классы (бюджет)

" 6 " сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,0	5,90	3,6	73,10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,9	4,90	16,6	108,20
ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (говядина б/к, батон, вода, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, морковь, томат-паста, соль, сахар) 3*	100	10,9	8,58	2,43	123,55
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (крупа рисовая, вода, масло сливочное, морковь, лук репчатый) 1*	180	4,1	4,40	15,7	237,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,30	12,7	61,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ( батон нарезной )	80	6,0	2,30	41,1	209,60
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, лимонная кислота, вода) 1*	200	0,5	0,10	27,4	112,60
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,70	15,5	70,80
<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>29,0</b>	<b>27,18</b>	<b>135,03</b>	<b>996,95</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

1\* - отварное блюдо

2\* - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

5\*-холодное блюдо





ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

4 день

старшие классы (бюджет)

" 7 " сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	100	1,6	5,1	7,7	83,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, зелень) 1*	250/5	4,4	4,1	20,2	136,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята, бато, вода, масло подсолнечное, соль) 2*	100	16,7	13,5	8,3	260,9
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста б/к, масло слив., вода, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшен., сахар, соль, лавровый лист) 3*	180	2,5	5,9	13,8	120,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С" (персики консервированные, сахар, вода) 1*	200	0,2	0,0	25,0	102,1
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1045</b>	<b>33,8</b>	<b>31,6</b>	<b>138,6</b>	<b>1020,5</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

5 день

старшие классы (бюджет)

" 8 " сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ (картофель, огурцы солёные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,4	5,1	8,6	86,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬ (говядина б/к, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, <i>лимонная кислота</i> , вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,3	4,6	11,0	133,7
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ (грудка (филе) куриная, батон, <i>яйца куриные</i> , масло подсолнечное, соль) 2*	100	13,9	14,3	2,8	194,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное) 1*	180	6,5	5,7	41,8	144,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
МАФФИН ЛИМОННЫЙ ( маффин лимонный) 4*	50	2,5	5,6	14,5	77,8
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% жирности ( йогурт в индивидуальной упаковке)	100	2,7	2,5	4,4	54,8
<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>38,4</b>	<b>40,4</b>	<b>148,2</b>	<b>987,3</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

7 день

старшие классы (бюджет)

"11" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ (картофель, морковь, огурцы солёные, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,4	5,1	8,6	86,2
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,2	7,2	18,1	159,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное, соль) 2*	200	15,9	20,0	33,3	423,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (клюква протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>29,6</b>	<b>36,0</b>	<b>150,4</b>	<b>1082,8</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

8 день

старшие классы (бюджет)

"12" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	100	1,6	5,1	7,7	83,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, вода, батон нарезной в/с) 1*	250/10	6,9	3,4	26,8	125,1
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (филе индейки грудка, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, вода, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар, соль) 3*	100	18,0	25,8	20,1	270,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное) 1*	180	4,34	5,54	21,47	98,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ( батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (виноград сушеный (изюм), сахар, лимонная кислота, вода) 1*	200	0,5	0,1	27,4	112,6
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>40,44</b>	<b>43,34</b>	<b>187,87</b>	<b>1085,24</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\* - холодное блюдо





## МЕНЮ

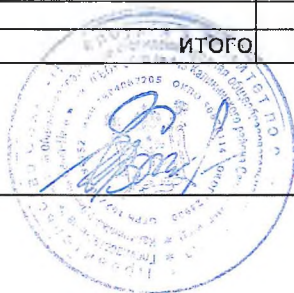
9 день

старшие классы (бюджет)

«19» октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла, сахар, масло подсолнечное, соль) 5*	100	1,4	3,3	11,1	79,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (бройлеры цыплята, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, вода, соль, зелень) 1*	250/5	4,4	4,1	20,2	136,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыбное филе, масло подсолнечное, мука пшеничная, яйца куриные, лук репчатый) 2*	100	13,1	13,8	4,2	151,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко, масло сливочное) 1*	180	3,6	6,6	23,0	149,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С" (персики консервированные, сахар, вода) 1*	200	0,2	0,0	25,0	102,1
СЛОЙКА С САХАРОМ (слойка с сахаром) 4*	50	0,3	0,4	4,8	104,8
ФРУКТЫ (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1095</b>	<b>31,4</b>	<b>31,1</b>	<b>152,4</b>	<b>1041,6</b>

Директор ГБОУ \_\_\_\_\_



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

**МЕНЮ**

10 день

старшие классы (бюджет)

"14" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,7	4,2	5,1	96,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное, вода, соль, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,4	4,7	19,0	157,7
ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томат-паста, соль) 1*	200	13,5	20,3	43,1	493,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1070</b>	<b>27,8</b>	<b>32,6</b>	<b>162,9</b>	<b>1169,0</b>

Директор ГБОУ \_\_\_\_\_



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

## МЕНЮ

11 день

старшие классы (бюджет)

"15" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ* (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,0	5,9	3,6	73,1
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, <i>лимонная кислота</i> , вода, сметана, зелень) 1*	250/5	4,5	6,7	11,7	130,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, соль) 3*	200	15,3	18,8	41,8	450,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной обогащенный)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, <i>лимонная кислота</i> ) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
БУЛОЧКА С МАКОМ (булочка с маком) 4*	50	8,1	3,5	15,7	151,8
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1015</b>	<b>38,0</b>	<b>38,2</b>	<b>165,2</b>	<b>1256,1</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

7 день

старшие классы (бюджет)

*"18" октября 2021*

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ (картофель, морковь, огурцы солёные, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,4	5,1	8,6	86,2
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,2	7,2	18,1	159,5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сливочное, соль) 2*	200	15,9	20,0	33,3	423,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (клюква протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>29,6</b>	<b>36,0</b>	<b>150,4</b>	<b>1082,8</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо





ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

8 день

старшие классы (бюджет)

"19" октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) 5*	100	1,6	5,1	7,7	83,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, вода, батон нарезной в/с) 1*	250/10	6,9	3,4	26,8	125,1
ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (филе индейки грудка, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, вода, морковь, лук репчатый, томат-паста, сахар, соль) 3*	100	18,0	25,8	20,1	270,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, соль, масло сливочное) 1*	180	4,34	5,54	21,47	98,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ( батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С" (виноград сушёный (изюм), сахар, лимонная кислота, вода) 1*	200	0,5	0,1	27,4	112,6
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>40,44</b>	<b>43,34</b>	<b>187,87</b>	<b>1085,24</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

1\* - отварное блюдо

2\* - запеченное блюдо

3\* - тушеное блюдо

4\* - выпечное блюдо

5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"

Генеральный директор

С.К.Ланенкова

**МЕНЮ**

10 день

старшие классы (бюджет)

" 21 " октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ ( картофель, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,7	4,2	5,1	96,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное, вода, соль, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,4	4,7	19,0	157,7
ПЛОВ (говядина б/к. крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томат-паста, соль) 1*	200	13,5	20,3	43,1	493,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ( батон нарезной)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (брусника протертая с сахаром, вода) 1*	200	0,1	0,0	11,3	25,5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ФРУКТЫ (банан свежий)	180	0,5	0,1	15,1	54,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1070</b>	<b>27,8</b>	<b>32,6</b>	<b>162,9</b>	<b>1169,0</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

**МЕНЮ**

11 день

старшие классы (бюджет)

12 октября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед 173-00</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ* (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное) 5*	100	1,0	5,9	3,6	73,1
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, <i>лимонная кислота</i> , вода, сметана, зелень) 1*	250/5	4,5	6,7	11,7	130,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, соль) 3*	200	15,3	18,8	41,8	450,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	12,7	61,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной обогащенный)	80	6,0	2,3	41,1	209,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С" (шиповник сухой, вода, сахар, <i>лимонная кислота</i> ) 1*	200	0,7	0,3	28,8	132,5
БУЛОЧКА С МАКОМ (булочка с маком) 4*	50	8,1	3,5	15,7	151,8
ФРУКТЫ (яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>ИТОГО</b>	<b>1015</b>	<b>38,0</b>	<b>38,2</b>	<b>165,2</b>	<b>1256,1</b>

Директор ГБОУ \_\_\_\_\_



Способ приготовления блюд:

- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо