



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



МЕНЮ

1 день

старшие классы (бюджет)

"01" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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
ИТОГО	1050	35,4	34,1	171,2	930,8

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)

21 сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 цыплята, 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
ИТОГО	1180	38,9	29,2	167,3	950,2

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.П. Ланенкова

МЕНЮ

3 день

старшие классы (бюджет)

"12" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 СУШЁНЫХ 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
ИТОГО	970	29,0	27,18	135,03	996,95

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)

"13" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 цыпята, 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 цыпята, 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
ИТОГО	1045	33,8	31,6	138,6	1020,5

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

О.Г.Ланенкова



МЕНЮ

5 день

старшие классы (бюджет)

"24" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, лимонная кислота, вода, сметана, зелень) 1*	250/5/5	3,3	4,6	11,0	133,7
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ (грудка (филе) куриная, батон, яйца куриные, 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
ИТОГО	1100	38,4	40,4	148,2	987,3

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)

"27" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Обед 173-00					
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
ИТОГО	990	29,6	36,0	150,4	1082,8

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)

"28" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 СУШЁНЫХ 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
ИТОГО	1150	40,44	43,34	187,87	1085,24

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" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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 цыпленка, 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
Итого	1095	31,4	31,1	152,4	1041,6

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)

"30" сентября 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед 173-00					
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
ИТОГО	1070	27,8	32,6	162,9	1169,0

Директор ГБОУ _____



Способ приготовления блюд:

1* - отварное блюдо

2* - запеченное блюдо

3* - тушеное блюдо

4* - выпечное блюдо

5*-холодное блюдо