

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

## Меню 7-11 лет

День: 1

08.11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	6,85	9,15	26,95	213,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ М.ДЖ. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,31</b>	<b>15,64</b>	<b>72</b>	<b>476,83</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,72	3,12	5,7	54
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПКОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	200/5	2,83	3,64	5,48	69,9
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	22,05	19,35	21,71	262,69
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>34,05</b>	<b>33,56</b>	<b>111,29</b>	<b>824,49</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 395</b>	<b>48,36</b>	<b>49,2</b>	<b>183,29</b>	<b>1301,32</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 7-11 лет

День: 2

"09" 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) 2*	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29,15</b>	<b>19,54</b>	<b>85,94</b>	<b>654,62</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	60	0,42	3	1,38	36,48
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	200	2,32	3,28	9,36	76
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	90	10,62	13,13	8,98	196,8
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	150	3,7	6,3	32,8	203
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Клюква протертая с сахаром, Вода питьевая)	200	0,1	0	27,1	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>21,51</b>	<b>27,56</b>	<b>117,12</b>	<b>800,18</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>50,66</b>	<b>47,1</b>	<b>203,06</b>	<b>1454,8</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 7-11 лет

День: 3

"10" "11" 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"</b> (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	5,58	9	24,12	201,6
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,6	3,15	18,9	120,6
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	10	2,3	2,97		36,33
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ</b>	25	1,38	0,73	9,75	53
<b>ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%</b>	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,06</b>	<b>18,25</b>	<b>64,27</b>	<b>484,53</b>
<b>Обед</b>					
<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ</b> (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	60	0,72	3,06	1,56	37,8
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ</b> (Вермишель, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	200/5	3,63	2,6	16,04	105,9
<b>БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b> (Батон, Рыба филе с/м, Молоко, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	11,7	11,34	13,5	203,4
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3	5,76	18,82	138,82
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ</b>	40	2,72	0,4	18	86,4
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b>	50	1,63	1,45	19,5	118,5
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"</b> (Компотная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>23,44</b>	<b>24,71</b>	<b>105,42</b>	<b>774,82</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>39,5</b>	<b>42,96</b>	<b>169,69</b>	<b>1259,35</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 7-11 лет

День: 4

" 11 " 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	6,77	6,91	29,81	209,1
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>12,85</b>	<b>13,2</b>	<b>68,86</b>	<b>458,1</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль) 5*	60	0,3	3,12	3	38,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	90	11,63	9,32	2,46	140,06
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 3*	150	5,85	8,55	24,75	230,25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>28,8</b>	<b>26,69</b>	<b>107,14</b>	<b>836,91</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>41,65</b>	<b>39,89</b>	<b>176</b>	<b>1295,01</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 7-11 лет

День: 5

" 12 " 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ (Сыр , Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%) 1*	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>9,55</b>	<b>15,49</b>	<b>60,65</b>	<b>419,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,72	3,12	5,7	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис ) 1*	200	2,8	4,8	9,2	70
ПТИЦА ТУШЕНАЯ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль) 3*	90	18,74	14,91	24,39	135,33
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,74</b>	<b>30,18</b>	<b>122,09</b>	<b>708,73</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>39,29</b>	<b>45,67</b>	<b>182,74</b>	<b>1128,31</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 7-11 лет

День: 7

.. 15 .. 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ЯНТАРНАЯ" (Яблоко свежее, Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок) 1*	180	6,05	8,78	33,7	239,04
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>13,51</b>	<b>15,27</b>	<b>78,75</b>	<b>502,37</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,96	3,06	4,14	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	90	11,63	9,32	2,46	140,06
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	28,1	116
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>26,21</b>	<b>23,38</b>	<b>111,33</b>	<b>781,26</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>39,72</b>	<b>38,65</b>	<b>190,08</b>	<b>1283,63</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 7-11 лет

День: 8

" 16 " 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) 2*	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29,15</b>	<b>19,54</b>	<b>85,94</b>	<b>654,62</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 5*	60	0,42	0,06	1,14	7,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис) 1*	200	2,8	4,8	9,2	70
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (Батон, Мясо индейки(филе), Молоко, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	10,62	10,08	13,5	198,9
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	150	3,47	4,96	31,3	183,75
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>22,66</b>	<b>21,95</b>	<b>113,24</b>	<b>756,75</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>51,81</b>	<b>41,49</b>	<b>199,18</b>	<b>1411,37</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

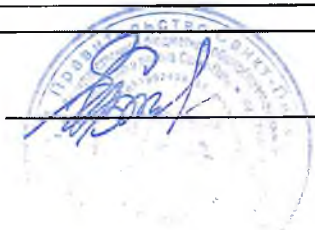
## Меню 7-11 лет

День: 9

17.11.2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	4,73	6,79	25,97	185,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,6	3,15	18,9	120,6
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,21</b>	<b>16,04</b>	<b>66,12</b>	<b>468,03</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (Свекла очищенная, Масло растительное) 5*	60	0,86	3,65	5,02	56,34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль) 1*	200/5/5	2,88	4,39	6,3	81,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Молоко, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 2*	90	12,56	4,39	10,17	130,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (Крахмал, Брусника протертая с сахаром, Вода питьевая, Лимонная кислота)	200	0,1		20,5	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,85</b>	<b>19,68</b>	<b>99,79</b>	<b>696,84</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>39,06</b>	<b>35,72</b>	<b>165,91</b>	<b>1164,87</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 7-11 лет

День: 10

"18" 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	8,15	12,25	33,53	226,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	76
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,16</b>	<b>19,39</b>	<b>93,58</b>	<b>566,01</b>
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	200/10	3,06	0,42	14,9	112
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ ТОМАТНОМ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	90	10,62	13,13	8,98	196,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,6	4,6	37,7	206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,29</b>	<b>20,32</b>	<b>121,96</b>	<b>824,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 420</b>	<b>39,45</b>	<b>39,71</b>	<b>215,54</b>	<b>1390,91</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 7-11 лет

День: 11

.. 19 .. 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ (Сыр , Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%) 1*	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>9,55</b>	<b>15,49</b>	<b>60,65</b>	<b>419,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	60	0,72	3,06	1,56	37,8
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста блк свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) 1*	200/5/5	3,04	4,47	8,38	89,9
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" (Свинина, Молоко , Говядина, Манная крупа, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) 2*	90	14,22	19,98	7,38	262,8
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) 1*	150	3,8	5,4	38,9	220
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Комлотная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28,47</b>	<b>38,36</b>	<b>115,47</b>	<b>974,4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>38,02</b>	<b>53,85</b>	<b>176,12</b>	<b>1393,98</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 7-11 лет

День: 1

№ 22 / 1 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	6,85	9,15	26,95	213,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,31</b>	<b>15,64</b>	<b>72</b>	<b>476,83</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,72	3,12	5,7	54
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	200/5	2,83	3,64	5,48	69,9
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	22,05	19,35	21,71	262,69
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>34,05</b>	<b>33,56</b>	<b>111,29</b>	<b>824,49</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 395</b>	<b>48,36</b>	<b>49,2</b>	<b>183,29</b>	<b>1301,32</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 7-11 лет

День: 2

23.11

2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ</b> (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) 2*	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ</b>	25	1,38	0,73	9,75	53
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29,15</b>	<b>19,54</b>	<b>85,94</b>	<b>654,62</b>
<b>Обед</b>					
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b> (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	60	0,42	3	1,38	36,48
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	200	2,32	3,28	9,36	76
<b>ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b> (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	90	10,62	13,13	8,98	196,8
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	150	3,7	6,3	32,8	203
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ</b>	40	2,72	0,4	18	86,4
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b>	50	1,63	1,45	19,5	118,5
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ</b> (Крахмал, Клюква протертая с сахаром, Вода питьевая)	200	0,1	0	27,1	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>21,51</b>	<b>27,56</b>	<b>117,12</b>	<b>800,18</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>50,66</b>	<b>47,1</b>	<b>203,06</b>	<b>1454,8</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 7-11 лет

День: 3

"СК" 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	5,58	9	24,12	201,6
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,6	3,15	18,9	120,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,06</b>	<b>18,25</b>	<b>64,27</b>	<b>484,53</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	60	0,72	3,06	1,56	37,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	200/5	3,63	2,6	16,04	105,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (Батон, Рыба филе с/м, Молоко, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	11,7	11,34	13,5	203,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3	5,76	18,82	138,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>23,44</b>	<b>24,71</b>	<b>105,42</b>	<b>774,82</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>39,5</b>	<b>42,96</b>	<b>169,69</b>	<b>1259,35</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 7-11 лет

День: 4

" 25 " 9 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	6,77	6,91	29,81	209,1
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>12,85</b>	<b>13,2</b>	<b>68,86</b>	<b>458,1</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль) 5*	60	0,3	3,12	3	38,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	90	11,63	9,32	2,46	140,06
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 3*	150	5,85	8,55	24,75	230,25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>28,8</b>	<b>26,69</b>	<b>107,14</b>	<b>836,91</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>41,65</b>	<b>39,89</b>	<b>176</b>	<b>1295,01</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 7-11 лет

День: 5

.. 26 / 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ (Сыр , Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%) 1*	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>9,55</b>	<b>15,49</b>	<b>60,65</b>	<b>419,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,72	3,12	5,7	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис ) 1*	200	2,8	4,8	9,2	70
ПТИЦА ТУШЕНАЯ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль) 3*	90	18,74	14,91	24,39	135,33
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,74</b>	<b>30,18</b>	<b>122,09</b>	<b>708,73</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>39,29</b>	<b>45,67</b>	<b>182,74</b>	<b>1128,31</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

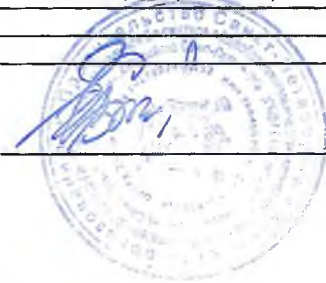
## Меню 7-11 лет

День: 7

29. 11 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ЯНТАРНАЯ" (Яблоко свежее, Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок) 1*	180	6,05	8,78	33,7	239,04
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>13,51</b>	<b>15,27</b>	<b>78,75</b>	<b>502,37</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	60	0,96	3,06	4,14	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	90	11,63	9,32	2,46	140,06
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	28,1	116
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>26,21</b>	<b>23,38</b>	<b>111,33</b>	<b>781,26</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>39,72</b>	<b>38,65</b>	<b>190,08</b>	<b>1283,63</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

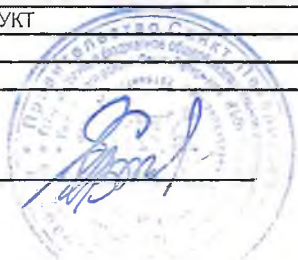
## Меню 7-11 лет

День: 8

„30. 4 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ</b> (Творог, Яйцо, Варенье, Манная крупа, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные) 2*	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ</b>	25	1,38	0,73	9,75	53
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29,15</b>	<b>19,54</b>	<b>85,94</b>	<b>654,62</b>
<b>Обед</b>					
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 5*</b>	60	0,42	0,06	1,14	7,2
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ</b> (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сп-сливочное 82,5%, Рис ) 1*	200	2,8	4,8	9,2	70
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ</b> (Батон, Мясо индейки(филе), Молоко, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	90	10,62	10,08	13,5	198,9
<b>РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ</b> (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сп-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	150	3,47	4,96	31,3	183,75
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ</b>	40	2,72	0,4	18	86,4
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b>	50	1,63	1,45	19,5	118,5
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ</b>	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>22,66</b>	<b>21,95</b>	<b>113,24</b>	<b>756,75</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>51,81</b>	<b>41,49</b>	<b>199,18</b>	<b>1411,37</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 7-11 лет

День: 9

" 1 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	4,73	6,79	25,97	185,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,6	3,15	18,9	120,6
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,21</b>	<b>16,04</b>	<b>66,12</b>	<b>468,03</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (Свекла очищенная, Масло растительное) 5*	60	0,86	3,65	5,02	56,34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) 1*	200/5/5	2,88	4,39	6,3	81,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Молоко , Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 2*	90	12,56	4,39	10,17	130,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,1	5,4	20,3	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (Крахмал, Брусника протертая с сахаром, Вода питьевая, Лимонная кислота)	200	0,1		20,5	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,85</b>	<b>19,68</b>	<b>99,79</b>	<b>696,84</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>39,06</b>	<b>35,72</b>	<b>165,91</b>	<b>1164,87</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 7-11 лет

День: 10

"2" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) 1*	180/5	8,15	12,25	33,53	226,68
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97		36,33
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18	0,09	13,5	54
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	76
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,16</b>	<b>19,39</b>	<b>93,58</b>	<b>566,01</b>
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	200/10	3,06	0,42	14,9	112
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ ТОМАТНОМ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	90	10,62	13,13	8,98	196,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	150	3,6	4,6	37,7	206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,29</b>	<b>20,32</b>	<b>121,96</b>	<b>824,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 420</b>	<b>39,45</b>	<b>39,71</b>	<b>215,54</b>	<b>1390,91</b>

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

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



С.Г.Ланенкова

## Меню 7-11 лет

День: 11

" 3 " 12

2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ (Сыр , Морковь очищенная, Лук репчатый, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%) 1*	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>9,55</b>	<b>15,49</b>	<b>60,65</b>	<b>419,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	60	0,72	3,06	1,56	37,8
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) 1*	200/5/5	3,04	4,47	8,38	89,9
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" (Свинина, Молоко , Говядина, Манная крупа, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) 2*	90	14,22	19,98	7,38	262,8
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) 1*	150	3,8	5,4	38,9	220
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28,47</b>	<b>38,36</b>	<b>115,47</b>	<b>974,4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>38,02</b>	<b>53,85</b>	<b>176,12</b>	<b>1393,98</b>

Директор ГБОУ \_\_\_\_\_



Способ приготовления блюд:

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