



ООО "Альфа-Провиант"  
Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 1

" 6 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	100	1,2	5,2	9,5	90
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПКОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	250/15	6,17	5,18	6,92	103,3
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (Батон, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	15	15,4	12,6	250
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
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
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 030</b>	<b>35,75</b>	<b>36,19</b>	<b>122,23</b>	<b>960,1</b>

Способ приготовления блюд:  
1\* - отварное блюдо  
2\* - запеченное блюдо  
3\* - тушеное блюдо  
4\* - выпечное блюдо  
5\* - холодное блюдо

Директор ГБОУ





ООО "Альфа-Провиант"  
Генеральный директор

С.Г.Ланенкова

## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 2

" 7 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	100	0,7	5	2,3	60,8
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*	250	2,9	4,1	11,7	95
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ ТОМАТНОМ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	100	12,11	14,87	10,08	222,8
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	180	4,44	7,56	39,36	243,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Клюква протертая с сахаром, Вода питьевая)	200	0,1		27,1	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,08</b>	<b>33,58</b>	<b>137,04</b>	<b>940,8</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

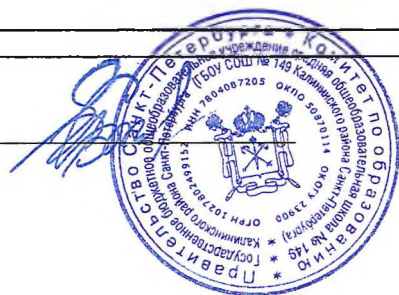
День: 3

„ 8 „ 12

2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	100	1,2	5,1	2,6	63
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) 1*	250/15	7,17	3,88	20,12	148,3
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (Батон, Рыба филе с/м, Молоко, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	13	12,6	15	226
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,6	6,92	22,59	166,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
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>955</b>	<b>31,84</b>	<b>30,65</b>	<b>124,81</b>	<b>923,49</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 4

" 9 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль) 5*	100	0,5	5,2	5	64
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	250/5	6,95	4,55	22,55	159,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	100	12,93	10,36	2,74	155,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	6,5	5,57	37,05	225,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
МАФФИН ЛИМОННЫЙ	50	0,12	1,5	21,12	94,3
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 070</b>	<b>33,86</b>	<b>29,01</b>	<b>156,11</b>	<b>1020,32</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 5

"10" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	100	1,2	5,2	9,5	90
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*	250	3,5	6	11,5	87,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	26,5	11,16	18,96	185,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
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
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 040</b>	<b>44,98</b>	<b>33,39</b>	<b>147,32</b>	<b>944,52</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

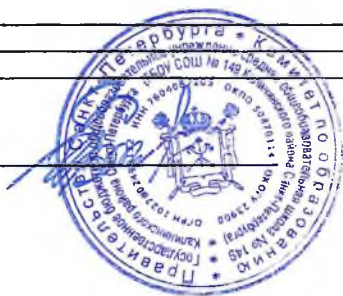
## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 7

"13" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	100	1,2	5,1	2,6	63
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	250/5	6,95	4,55	22,55	159,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	100	12,93	10,36	2,74	155,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	6,5	5,57	37,05	225,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	28,1	116
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 045</b>	<b>35,31</b>	<b>28,03</b>	<b>149,84</b>	<b>1002,02</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

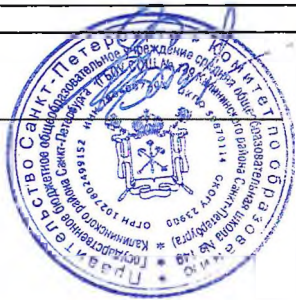
## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 8

"14" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	100	0,7	5	2,3	60,8
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*	250	3,5	6	11,5	87,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (Батон, Мясо индейки(филе), Молоко , Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	11,8	11,2	15	221
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) 1*	180	4,16	5,95	37,56	220,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92
Итого за Обед	940	27,99	30,4	133,46	917,4

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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 9

"15" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (Свекла очищенная, Масло растительное) 5*	100	1,43	6,09	8,36	93,9
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*	250/15/5	6,2	5,93	7,9	115,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Молоко, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 2*	100	13,95	4,88	11,3	145
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
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>960</b>	<b>32,23</b>	<b>25,43</b>	<b>118,92</b>	<b>842</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 10

.. 16 .. 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль) 5*	100	0,5	5,2	5	64
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*	250/10	3,55	0,5	16,65	130,75
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	100	12,11	14,87	10,08	222,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	4,32	5,52	45,24	247,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
МАФФИН ЛИМОННЫЙ	50	0,12	1,5	21,12	94,3
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 075</b>	<b>27,46</b>	<b>29,42</b>	<b>165,74</b>	<b>1080,65</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 11

17.12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	100	1,2	5,1	2,6	63
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горошек зеленый консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль) 1*	250/15/5	6,4	6,03	10,5	126,3
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" (Свинина, Молоко, Говядина, Манная крупа, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) 2*	100	15,8	22,2	8,2	292
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ (Томат - паста, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	180	4,56	6,48	46,68	264
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компютная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед	1 060	35,23	42,36	142,28	1111,9

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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 1

20.12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
<b>САЛАТ ВИТАМИННЫЙ</b> (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	100	1,2	5,2	9,5	90
<b>ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ</b> (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	250/15	6,17	5,18	6,92	103,3
<b>КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (Батон, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	15	15,4	12,6	250
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,72	6,48	24,36	169,2
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ</b>	60	4,08	0,6	27	129,6
<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>СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ</b>	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 030</b>	<b>35,75</b>	<b>36,19</b>	<b>122,23</b>	<b>960,1</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 2

" 21 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	100	0,7	5	2,3	60,8
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*	250	2,9	4,1	11,7	95
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ ТОМАТНОМ (Томат - паста, Батон, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль) 3*	100	12,11	14,87	10,08	222,8
РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	180	4,44	7,56	39,36	243,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Клюква протертая с сахаром, Вода питьевая) 4*	200	0,1		27,1	83
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,08</b>	<b>33,58</b>	<b>137,04</b>	<b>940,8</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



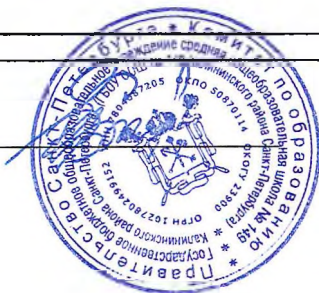
## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 3

"22.12" 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	100	1,2	5,1	2,6	63
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) 1*	250/15	7,17	3,88	20,12	148,3
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (Батон, Рыба филе с/м, Молоко, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	13	12,6	15	226
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,6	6,92	22,59	166,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18	84
Итого за Обед	955	31,84	30,65	124,81	923,49

Директор ГБОУ



Способ приготовления блюд:

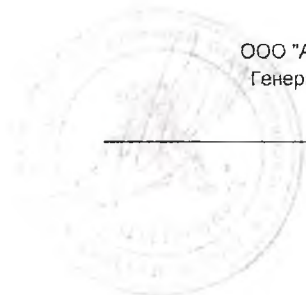
- 1\* - отварное блюдо
- 2\* - запеченное блюдо
- 3\* - тушеное блюдо
- 4\* - выпечное блюдо
- 5\*-холодное блюдо





ООО "Альфа-Провиант"  
Генеральный директор

С.Г.Ланенкова



## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 4

"29" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль) 5*	100	0,5	5,2	5	64
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	250/5	6,95	4,55	22,55	159,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	100	12,93	10,36	2,74	155,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	6,5	5,57	37,05	225,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
МАФФИН ЛИМОННЫЙ	50	0,12	1,5	21,12	94,3
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 070</b>	<b>33,86</b>	<b>29,01</b>	<b>156,11</b>	<b>1020,32</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

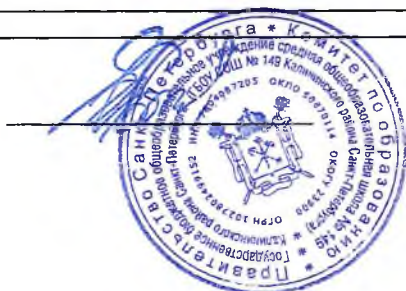
## Меню 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 5

"24" 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (Яблоко свежее, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) 5*	100	1,2	5,2	9,5	90
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*	250	3,5	6	11,5	87,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	26,5	11,16	18,96	185,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	3,72	6,48	24,36	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
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
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 040</b>	<b>44,98</b>	<b>33,39</b>	<b>147,32</b>	<b>944,52</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 7

" 27 " 12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые) 5*	100	1,2	5,1	2,6	63
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) 1*	250/5	6,95	4,55	22,55	159,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Вода питьевая, Говядина, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль) 3*	100	12,93	10,36	2,74	155,63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) 1*	180	6,5	5,57	37,05	225,29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	28,1	116
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 045</b>	<b>35,31</b>	<b>28,03</b>	<b>149,84</b>	<b>1002,02</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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: 8

25.12 2021

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) 5*	100	0,7	5	2,3	60,8
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*	250	3,5	6	11,5	87,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ (Батон, Мясо индейки(филе), Молоко, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) 2*	100	11,8	11,2	15	221
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль) 1*	180	4,16	5,95	37,56	220,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,08	0,6	27	129,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,75	1,45	19,5	106
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,99</b>	<b>30,4</b>	<b>133,46</b>	<b>917,4</b>
Директор ГБОУ _____		Способ приготовления блюд: 1* - отварное блюдо 2* - запеченное блюдо 3* - тушеное блюдо 4* - выпечное блюдо 5* - холодное блюдо			

