ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 2

7 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие) | 100 | 1,37 | 4,01 | 6,71 | 68,39 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 250/10 | 2,76 | 6,74 | 11,31 | 125,6 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (Томат - паста, Свинина, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 100 | 13,4 | 10,3 | 2,1 | 154,7 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 4,32 | 5,52 | 12,48 | 116,88 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,49 | 66,89 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| **Итого за Обед** | **1 090** | **32,25** | **36,81** | **116,32** | **935,74** |
| **Итого за день** | **1 090** | **32,25** | **36,81** | **116,32** | **935,74** |

Зав. производством Удина

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 14*
Степанов*

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 3

8 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ (Батон, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250/5/20 | 7,44 | 3,55 | 35,84 | 205,5 |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" (Яйцо, Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,66 | | 0,64 | 6,3 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| Итого за Обед | 1 095 | 30,01 | 27,79 | 142,16 | 903,05 |
| Итого за день | 1 095 | 30,01 | 27,79 | 142,16 | 903,05 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 149

Государственное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 149 Калининского района Санкт-Петербурга (ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга)

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 4

9 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 1,98 | 3,46 | 3,11 | 51,35 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 22,4 | 6,8 | 20,4 | 232,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 6,5 | 5,57 | 37,05 | 225,29 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 5,22 | 23,78 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| **Итого за Обед** | **1 085** | **40,08** | **28,47** | **135,51** | **960,77** |
| **Итого за день** | **1 085** | **40,08** | **28,47** | **135,51** | **960,77** |

Зав. производством Уфтиц

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 149
Степанова Е. Б.

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

**Неделя 1 день: 5**

10 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 8,6 | 56,8 |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)) | 280 | 20,84 | 23,16 | 43,68 | 466,6 |
| ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"* | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,92 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| **Итого за Обед** | **1 070** | **33,91** | **36,77** | **150,29** | **1025,57** |
| **Итого за день** | **1 070** | **33,91** | **36,77** | **150,29** | **1025,57** |

Зав. производством _____

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 149
Степанова Е.В.

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 1

13 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ (Свинина, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 4,25 | 6,63 | 10,38 | 118,6 |
| РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ (Яйцо, Батон, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Молоко , Масло растительное, Рис , Соль) | 100 | 8,1 | 3,32 | 37,88 | 215,67 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 180 | 4,56 | 5,16 | 11,76 | 111,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,66 | | 0,64 | 6,3 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ЛЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| Итого за Обед | 1 095 | 30,16 | 27,74 | 128,28 | 851,45 |
| Итого за день | 1 095 | 30,16 | 27,74 | 128,28 | 851,45 |

Зав. производством

Директор ГБОУ СОШ № 149

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

**Неделя 2 день: 2**

14 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250/10 | 5,02 | 4,48 | 20 | 140,6 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 5,28 | 8,4 | 8,55 | 130,92 |
| РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) | 180 | 4,44 | 7,56 | 39,36 | 243,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 5,22 | 23,78 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| **Итого за Обед** | **1 080** | **24,54** | **32,98** | **147,26** | **985,85** |
| **Итого за день** | **1 080** | **24,54** | **32,98** | **147,26** | **985,85** |

Зав. производством Ушица

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 1[illegible]
[illegible]

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 3

15 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" (Яйцо, Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное) | 180 | 2,88 | 6,96 | 22,8 | 165,36 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,92 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| Итого за Обед | 1 070 | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 |
| Итого за день | 1 070 | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 14
Степано

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 4

16 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) | 100 | 0,72 | 5,1 | 2,5 | 59 |
| БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 1,98 | 3,46 | 3,11 | 51,35 |
| СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) | 100 | 10,7 | 22,52 | 2,8 | 253,35 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 6,5 | 5,57 | 37,05 | 225,29 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,49 | 66,89 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| **Итого за Обед** | **1 095** | **30,3** | **46,89** | **129,18** | **1059,16** |
| **Итого за день** | **1 095** | **30,3** | **46,89** | **129,18** | **1059,16** |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 14
Степано

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 5

17. 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Масло растительное, Огурцы соленые) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 60,8 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 250/5/5 | 4,02 | 5,21 | 7,82 | 97,1 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко , Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 11 | 4,1 | 3,3 | 94,1 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,66 | | 0,64 | 6,3 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| **Итого за Обед** | **1 080** | **29,87** | **26,2** | **113,44** | **816,45** |
| **Итого за день** | **1 080** | **29,87** | **26,2** | **113,44** | **816,45** |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ
СТЕПАНО

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 1

20 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ" (Сыр , Яйцо, Свекла очищенная, Масло растительное) | 100 | 2,2 | 4,5 | 5,6 | 71,7 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Томат - паста, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ) | 250/40 | 9,16 | 6 | 20,8 | 175,32 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (Яйцо, Батон, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Сухари панировочные) | 100 | 6,4 | 7,8 | 4,6 | 114,2 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 6,6 | 5,06 | 31,65 | 225,29 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,92 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| Итого за Обед | 1 110 | 33,93 | 28,57 | 157,63 | 1009,38 |
| Итого за день | 1 110 | 33,93 | 28,57 | 157,63 | 1009,38 |

Зав. производством Уфимцу

Директор ГБОУ СОШ № 149 Степано...

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 2

21 . 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие) | 100 | 1,37 | 4,01 | 6,71 | 68,39 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль) | 250/10 | 2,76 | 6,74 | 11,31 | 125,6 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (Томат - паста, Свинина, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 100 | 13,4 | 10,3 | 2,1 | 154,7 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 4,32 | 5,52 | 12,48 | 116,88 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,49 | 66,89 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| Итого за Обед | 1 090 | 32,25 | 36,81 | 116,32 | 935,74 |
| Итого за день | 1 090 | 32,25 | 36,81 | 116,32 | 935,74 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор ГБОУ СОШ Степано

КОПИЯ ВЕРНА

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
# КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 3

22 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ (Батон, Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250/5/20 | 7,44 | 3,55 | 35,84 | 205,5 |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" (Яйцо, Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 3,72 | 6,48 | 24,36 | 169,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,66 | | 0,64 | 6,3 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| Итого за Обед | 1 095 | 30,01 | 27,79 | 142,16 | 903,05 |
| Итого за день | 1 095 | 30,01 | 27,79 | 142,16 | 903,05 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ № 149
Степанова

Правительство Санкт-Петербурга * Комитет по образованию * Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа (ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга)

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 4

23 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 1,98 | 3,46 | 3,11 | 51,35 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 22,4 | 6,8 | 20,4 | 232,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 6,5 | 5,57 | 37,05 | 225,29 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 5,22 | 23,78 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| Итого за Обед | 1 085 | 40,08 | 28,47 | 135,51 | 960,77 |
| Итого за день | 1 085 | 40,08 | 28,47 | 135,51 | 960,77 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ
Степано

Комитет по образованию Санкт-Петербурга * Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Санкт-Петербурга (ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга)

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 1 день: 5

24 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 8,6 | 56,8 |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)) | 280 | 20,84 | 23,16 | 43,68 | 466,6 |
| ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"* | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,92 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 |
| Итого за Обед | 1 070 | 33,91 | 36,77 | 150,29 | 1025,57 |
| Итого за день | 1 070 | 33,91 | 36,77 | 150,29 | 1025,57 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

Директор
ГБОУ СОШ
Стерио

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
# КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 1

"27" 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль) | 100 | 1 | 5,2 | 2,5 | 61 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ (Свинина, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 4,25 | 6,63 | 10,38 | 118,6 |
| РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ (Яйцо, Батон, Мясо индейки(филе), Петрушка свежая, Молоко , Масло растительное, Рис , Соль) | 100 | 8,1 | 3,32 | 37,88 | 215,67 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль) | 180 | 4,56 | 5,16 | 11,76 | 111,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,66 | | 0,64 | 6,3 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| **Итого за Обед** | **1 095** | **30,16** | **27,74** | **128,28** | **851,45** |
| **Итого за день** | **1 095** | **30,16** | **27,74** | **128,28** | **851,45** |

Зав. производством Уфимц

Директор
ГБОУ СОШ № 14[illegible]
[illegible]

* - По желанию ребенка

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 2

28 " 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Сахарный песок, Соль) | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250/10 | 5,02 | 4,48 | 20 | 140,6 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Яйцо, Батон, Свинина, Вода питьевая, Говядина, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные) | 100 | 5,28 | 8,4 | 8,55 | 130,92 |
| РИС ОТВАРНОЙ (Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль) | 180 | 4,44 | 7,56 | 39,36 | 243,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара) (Яблоко свежее, Вода питьевая, Груша свежая) | 200 | 0,22 | 0,22 | 5,22 | 23,78 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| Итого за Обед | 1 080 | 24,54 | 32,98 | 147,26 | 985,85 |
| Итого за день | 1 080 | 24,54 | 32,98 | 147,26 | 985,85 |

Зав. производством Уфтин

Директор ГБОУ СОШ № 149 Терехова

* - По желанию ребенка

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 3

29. 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100 | 0,2 | 2,4 | 11,5 | 68,4 |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" (Яйцо, Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное) | 180 | 2,88 | 6,96 | 22,8 | 165,36 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок) | 200 | 0,1 | | 20,16 | 33,92 |
| ИЛИ ЧАЙ* | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 |
| Итого за Обед | 1 070 | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 |
| Итого за день | 1 070 | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 |

Зав. производством Уфину

* - По желанию ребенка

ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 14
СТЕПАНО

КОПИЯ ВЕРНА

ООО "Альфа-Провиант"

# Меню
## КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД СТАРШИЕ КЛАССЫ

Неделя 2 день: 4

30 . 11 2023

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие) | 100 | 0,72 | 5,1 | 2,5 | 59 |
| БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана , Соль) | 250/10/5 | 1,98 | 3,46 | 3,11 | 51,35 |
| СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль) | 100 | 10,7 | 22,52 | 2,8 | 253,35 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 180 | 6,5 | 5,57 | 37,05 | 225,29 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008) | 10 | 2,3 | 2,97 | | 36,33 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром) | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,49 | 66,89 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | |
| СОЧНИ (ПЕКАРНЯ) | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 |
| Итого за Обед | 1 095 | 30,3 | 46,89 | 129,18 | 1059,16 |
| Итого за день | 1 095 | 30,3 | 46,89 | 129,18 | 1059,16 |

Зав. производством

* - По желанию ребенка

ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ ТЕПЛЯНО

КОПИЯ ВЕРНА