

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"



С.Г. Даненкова

Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 1

06.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	100	8,54	9,1	4,69	134,82
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Обед	1 160	30,47	33,89	117,07	897,74
Итого за день	1 160	30,47	33,89	117,07	897,74

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Альфа Провиант"
С.П. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 2 день: 2

04.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "ВЕСНА" (Калуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,05	5,15	2,54	60,71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ (Батон, Рыба филе с/м, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	13,56	7,3	16,5	185,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Обед	1 080	32,94	30,75	130,95	936,23
Итого за день	1 080	32,94	30,75	130,95	936,23

Зав. производством _____



"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ



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



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 3

08.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА (Редис, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	0,88	5,16	2,63	61,23
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ (Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)	100	10,38	6,4	12,56	149,36
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА (Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	8,6	37
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 085	31,11	31,45	133,32	944,72
Итого за день	1 085	31,11	31,45	133,32	944,72

Зав. производством _____



Г. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 2 день: 4

09.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/5	7,02	4,58	22,4	159,41
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/ф ЁЖИКИ С РИСОМ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	9,93	9,7	14,47	184,94
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,3		6,7	27,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	125			11,25	45
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	1 080	28,75	32,91	137,18	960,55
Итого за Обед	1 080	28,75	32,91	137,18	960,55
Итого за день					

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 5

10.04

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	100	1,5	5	7,67	86,67
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	250	6,88	4,75	12,5	120,25
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Соус школьный, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Помидоры свежие, Соль)	280	11,09	12,8	28,2	272,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	3,42	2,25	17,5	105,93
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
Итого за Обед	1 140	32,82	30,72	116,14	879,83
Итого за день	1 140	32,82	30,72	116,14	879,83

Зав. производством _____



С.Г. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 1 день: 1

13.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	100	1,5	5	7,67	86,67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	280	15,8	17,97	32,97	356,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
Итого за Обед	1 085	32,76	32,07	135,71	967,82
Итого за день	1 085	32,76	32,07	135,71	967,82

Зав. производством _____



С.Г. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 1 день: 2

14.04.2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10/5	4,74	7,99	8,14	127,64
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ (Сыр, Яйцо, Рыба филе с/м, Соус школьный, Картофель очищенный, Молоко, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль, Сухари панировочные)	280	17,62	11,9	38,91	333,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 075	31,89	33,45	138,31	989,46
Итого за день	1 075	31,89	33,45	138,31	989,46

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 1 день: 4

16.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло)	250	6,4	4,5	18,6	141
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)	100	8,22	9,22	11,33	161,22
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 005	29,45	28,14	138,94	930,03
Итого за день	1 005	29,45	28,14	138,94	930,03

Зав. производством _____



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



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 1 день: 5

14.04

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,6	4,5	7,7	77,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100	8,23	9,2	7,3	144,92
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,44	5,18	27,61	169,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,3		6,7	27,9
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 125	28,66	33,19	114,42	872,99
Итого за день	1 125	28,66	33,19	114,42	872,99

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 1

20.04

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	100	8,54	9,1	4,69	134,82
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
Итого за Обед	1 160	30,47	33,89	117,07	897,74
Итого за день	1 160	30,47	33,89	117,07	897,74

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 2

21.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "ВЕСНА" (Калуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,05	5,15	2,54	60,71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ (Батон, Рыба филе с/м, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	100	13,56	7,3	16,5	185,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Обед	1 080	32,94	30,75	130,95	936,23
Итого за день	1 080	32,94	30,75	130,95	936,23

Зав. производством _____



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

Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 2 день: 3

22.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА (Редис, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	0,88	5,16	2,63	61,23
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ (Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)	100	10,38	6,4	12,56	149,36
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА (Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	8,6	37
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 085	31,11	31,45	133,32	944,72
Итого за день	1 085	31,11	31,45	133,32	944,72

Зав. производством _____



Г. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 2 день: 4

23.04

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/5	7,02	4,58	22,4	159,41
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/ф ЁЖИКИ С РИСОМ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	9,93	9,7	14,47	184,94
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	200	0,3		6,7	27,9
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 080	28,75	32,91	137,18	960,55
Итого за день	1 080	28,75	32,91	137,18	960,55

Зав. производством _____



С.Г. Ланенкова

Меню Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето) II Вариант

Неделя 1 день: 2

28.04 2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ВИНЕГРЕТ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	1,4	9,21	17,29	157,62
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10/5	4,74	7,99	8,14	127,64
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ (Сыр, Яйцо, Рыба филе с/м, Соус школьный, Картофель очищенный, Молоко, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль, Сухари панировочные)	280	17,62	11,9	38,91	333,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 075	31,89	33,45	138,31	989,46
Итого за день	1 075	31,89	33,45	138,31	989,46

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет (сезон весна-лето)
II Вариант

Неделя 1 день: 3

29.04

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА (Редис, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	0,88	5,16	2,63	61,23
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	3,64	4,66	16,37	85,02
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, П/Ф ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	110	11,11	7,87	13,92	170,99
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА (Яблоко свежее, Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,2	0,2	8,6	37
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКИ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
Итого за Обед	1 140	31,42	31,59	121,87	861,52
Итого за день	1 140	31,42	31,59	121,87	861,52

Зав. производством _____

