

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЧОУ «СОЦ Альфа»

Андреева А.В.

от «2» *августа* 2022 г.



МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№208, сб.2021	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,30	2,98	4,55	0,00	26,41	174,01	129	36	144	0,9	32,1	36,24	0,2	0,12	0,22
	Сыр	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105	20,1	86,1	0,5	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Итого за прием		17,60	12,32	18,69	0,00	55,52	465,16	489	76,5	398	2	124	146,33	0,69	0,18	0,55
Второй завтрак																	
№297, сб.2021	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		6,32	6,32	7,95	0,00	14,69	158,34	238	28,4	193	0,3	51,2	57,2	0,1	0,07	1,37
Обед																	
№13, сб.2021	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,00	2,97	0,00	2,90	42,71	9,52	8,87	16,4	0,4	0	48,68	0,28	0,03	10,1
№67, сб.2021	Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	200/30	14,01	9,06	9,60	0,00	25,91	254,94	34,3	43	165	2,8	14,2	235,64	0,44	0,18	3,73
№94, сб.2021	Бефстроганов из отварного мяса	60/40	20,83	15,70	16,33	0,00	3,15	244,09	17,3	19,7	134	2,1	7,65	218	0,52	0,03	0,07
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	150	5,43	0,00	0,60	0,00	33,30	166,89	8,78	7,31	39,7	0,7	0	0	0,79	0,06	0
№328, сб.2021	Кисель с витаминами Валетек	180	0,24	0,00	0,09	0,00	14,11	61,74	7,1	1,06	7,09	0,2	0	58,82	0,27	0	28,8
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		42,39	24,75	29,84	0,00	86,05	809,04	84	89,3	394	7,1	21,8	561,34	2,59	0,34	42,7
Полдник																	
№19, сб.2021	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	8,99	76,34	21,5	26	37,5	0,9	0	1301	0,3	0,04	5,15
№239, сб.2021	Запеканка из творога	150/30	28,62	26,75	21,03	0,00	42,09	474,16	310	44,3	353	1	131	150,28	0,74	0,09	0,66
№627, сб.1996	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,00	0,04	1,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Фрукты свежие	170	0,61	0,00	0,51	0,51	16,66	80,95	21,8	11,5	13,1	3	0	8,5	0,34	0,03	5,1
	Итого за прием		37,58	26,75	26,42	0,51	108,63	852,39	382	122	526	7,9	131	1460,3	2,73	0,34	10,9
	Итого за день		103,89	70,15	82,90	0,51	264,89	2284,94	1193	316	1511	17	328	2225,2	6,11	0,93	55,6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ Альфа

Андреева А.В.
от «26» июля 2026 г.



МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№78, сб.2021	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,63	3,61	4,51	0,00	14,02	115,76	133	16,8	107	0,3	19,2	35,16	0,19	0,05	0,65
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		15,03	7,77	13,51	0,00	65,22	450,85	304	54,3	273	2	74,4	100,54	1,36	0,19	0,79
Второй завтрак																	
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	212	24,7	168	0,2	35,3	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	212	24,7	168	0,2	35,3	39,6	0	0,05	1,23
Обед																	
№15, сб.2021	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,24	37,82	9	7,24	15,4	0,3	0	34,52	0,2	0,02	3,42
№63, сб.2021	Суп картофельный с крупой	200	1,68	0,01	1,68	0,28	13,29	78,84	11,1	18,2	45,9	0,7	6,8	174,46	0,15	0,06	5,6
№99, сб.2021	Котлеты, биточки, шницели	50	7,41	6,26	6,71	0,00	8,29	125,04	19,3	15	76,9	0,7	2,6	3,96	1,54	0,03	0,01
№248, сб.2021	Соус томатный	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,73	30,30	2,35	3,59	6,68	0,2	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
№148, сб.2018	Капуста тушеная	150	3,37	0,00	4,76	0,00	13,85	118,12	76,1	27,5	54,4	1,1	0	75,96	2,55	0,05	31,9
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		14,36	6,28	18,07	0,28	55,15	456,62	126	78	212	3,9	18,4	372,24	4,77	0,19	43,6
Полдник																	
№86, сб.2021	Фрикадельки рыбные	70	8,74	8,64	1,38	0,00	5,03	68,54	12	1,86	17	0,3	7,52	25,32	0,19	0,01	0,01
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Итого за прием		17,39	9,32	7,53	0,45	82,04	491,67	103	77,4	222	9,3	28,8	76,5	1,73	0,28	19,3
	Итого за день		51,89	28,49	44,76	0,73	209,46	1501,99	744	234	875	15	157	588,88	7,86	0,71	64,9

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ Альфа

Андреева А.В.

от «12» 2026 г.



МЕНЮ

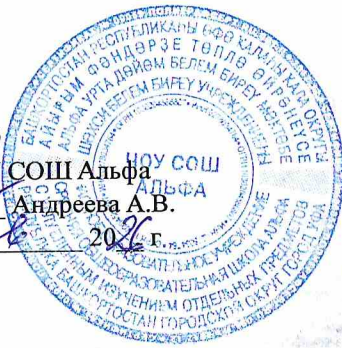
5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
№192, сб.2021	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,86	2,92	5,21	0,00	27,03	186,39	134,9	52,06	176,2	1,24	20,98	23,08	0,53	0,14	0,22		
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105,4	20,11	86,08	0,53	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15		
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0		
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0		
	Итого за прием		15,53	5,68	13,19	0,00	80,30	512,64	256,9	95,28	324,2	3,17	60,06	73,66	1,58	0,27	0,37		
Второй завтрак																			
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23		
	Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23		
Обед																			
№21, сб.ДеЛи 2015	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,49	0,00	2,91	0,00	1,26	35,20	12,57	7,26	15,25	0,33	0	2,43	1,39	0,01	0,67		
№67, сб.2021	Суп крестьянский с крупой	200	1,44	0,02	3,13	0,00	7,53	67,00	18,22	13,9	33,37	0,49	14,16	187,56	0,14	0,04	6,4		
№79, сб.2021	Рыба припущенная	90	15,93	15,84	0,91	0,00	0,54	74,38	1,46	1,31	2,44	0,04	0	72	0,02	0	0,08		
ТТК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,21	1,05	5,13	0,00	16,91	131,66	40,85	20,57	68,39	0,78	20,2	49,87	0,27	0,07	3,31		
№319, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,00	0,25	0,25	15,33	73,84	10,68	2,91	2,85	0,54	0	147,06	0,68	0,01	72		
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0		
	Итого за прием		22,45	16,91	12,43	0,25	46,41	406,64	86,08	49,25	131	2,39	34,36	458,92	2,63	0,15	82,45		
Полдник																			
№234, сб.2021	Омлет натуральный	110	10,68	11,36	15,81	0,00	1,91	192,40	83,17	14,17	187	2,1	262,5	282,4	0,59	0,07	0,4		
№314, сб.2021	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,00	12,64	52,87	3,74	3,56	2,56	0,18	0	0	0,25	0	1,5		
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0		
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0		
	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	0,60	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6		
	Итого за прием		22,47	11,36	18,10	0,60	96,17	672,27	145,5	88,69	361	9,86	166	293,1	3,26	0,34	7,66		
	Итого за день		65,57	39,07	49,37	0,85	229,93	1694,39	700,2	257,9	983,7	15,6	295,7	865,28	7,47	0,81	91,72		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИОУ СОШ Альфа
Андреева А.В.

от « 22 » янв 2022 г.



МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
№205, сб.2021	Каша манная молочная жидкая	150	6,08	3,75	4,37	0,00	25,14	165,26	158,2	21,51	128,7	0,36	26,4	0	0	0,07	0,69
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
ТТК	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0,02	0,07
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		14,90	7,92	13,18	0,00	66,67	451,25	324	52,43	278,1	1,71	81,69	65,38	0,91	0,18	0,84
	Второй завтрак																
№297, сб.2021	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Обед																
№6, сб.2021	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	6,16	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99
№61, сб.2021	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	200/30	12,73	10,98	10,70	0,00	16,13	216,26	16,76	27,17	121,8	1,88	14,16	177,47	0,45	0,1	5,28
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	80	11,69	11,48	8,15	0,00	5,86	144,74	31,2	14,26	101,4	1,16	30,03	64,91	0,52	0,05	0,1
№8.1, сб.2021	Рис отварной	75	1,87	0,02	2,99	0,00	18,91	113,42	15,87	13,61	40,88	0,37	19,91	22,04	0,14	0,02	0
№7.4, сб.2021	Овощи отварные с маслом	75	0,96	0,01	1,97	0,00	4,73	43,57	18,68	25,61	37,5	0,48	9,29	1598,1	0,34	0,03	0,55
№314, сб.2021	Напиток клюквенный	180	0,11	0,00	0,04	0,00	9,62	40,89	3,32	3,21	2,3	0,16	0	0	0,23	0	1,35
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		30,10	22,48	26,78	0,00	69,59	659,29	127,7	104,2	351	5,1	73,4	2004,7	3,42	0,25	20,28
	Полдник																
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	13,36	12,55	6,55	0,02	7,03	141,40	12,14	14,51	25,59	0,43	0	0	0	0,02	1,94
№146, сб.2021	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,94	0	0	0,21	0,02	4,2
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		22,55	13,36	13,11	0,02	78,29	537,73	85,76	79,6	206,5	6,19	25,54	51,9	1,23	0,28	18,59
	Итого за день		72,67	48,88	58,71	0,02	221,61	1751,11	749,2	261	1003	13,2	215,9	2161,5	5,56	0,76	40,94

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЧОУ СОШ Альфа
 Андреева А.В.
 от «22» сентября 2026 г.



МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№210, сб.2021	Каша молочная "Дружба"	150/5	5,66	3,15	8,18	0,00	26,62	204,72	134	32,2	142	0,6	51,5	57,3	0,14	0,1	0,57
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№307, сб.2021	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105	20,1	86,1	0,5	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		19,17	10,74	20,53	0,00	80,11	590,45	275	79,7	359	3,5	191	211,88	1,43	0,25	0,72
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		1,69	0,64	1,89	0,00	28,06	134,87	17	9,4	21,2	3	12	13,2	0,31	0,03	4,2
Обед																	
№14, сб.2021	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	13,1	7,06	22,5	0,3	0	4,86	1,39	0,01	2,3
№58, сб.2021	Борщ с капустой и картофелем	200/3	1,48	0,09	3,31	0,00	10,08	78,84	29,4	18	38,4	0,9	23,4	194,5	0,18	0,04	6,36
№2.81, сб.Самс.	Печень тушенная в сметанном соусе	95	12,13	12,42	8,70	0,00	3,42	141,42	22,5	11,9	185	3,7	2195	6223,6	3,02	0,13	3,92
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4
№310, сб.2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	16,09	65,97	12,4	7,26	9,53	0,8	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		19,07	13,34	19,74	0,00	59,58	505,20	119	80,6	363	7,2	2240	6466,1	5,04	0,39	23,1
Ужин																	
ТК	Сельдь с луком	100	13,22	12,91	16,29	0,04	1,81	207,82	67,6	33,5	218	1	15,2	15,5	5,3	0,03	2,21
№273, сб.2021	Учпочмак (треугольник)	85	6,80	4,35	6,56	0,00	19,09	166,63	14,4	11,7	67,8	1	14,8	46,25	0,71	0,05	0,79
№302, сб.2021	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19	20,5	10,8	12,3	2,8	0	8	0,32	0,03	4,8
	Итого за прием		30,31	17,27	24,80	0,52	96,99	766,25	142	108	455	8,6	30	70,48	8,09	0,32	8,81
	Итого за день		70,23	41,99	66,96	0,52	264,74	1996,77	553	278	1199	22	2473	6761,7	14,9	0,99	36,8

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ Альфа

Андреева А.В.

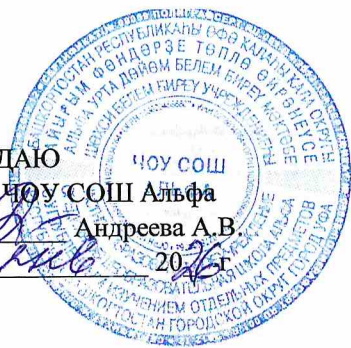
от « 12 » 2016 г.



МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№192, сб.2021	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,88	2,95	9,25	0,00	27,07	223,02	135	52,1	177	1,3	50,5	55,73	0,58	0,14	0,22
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		15,70	7,11	18,06	0,00	68,61	509,01	301	83	326	2,6	106	121,11	1,49	0,25	0,36
Вторый завтрак																	
№297, сб.2021	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		6,32	6,32	7,95	0,00	14,69	158,34	238	28,4	193	0,3	51,2	57,2	0,1	0,07	1,37
Обед																	
№42, сб.2021	Винегрет овощной	60	0,86	0,00	1,54	0,00	4,93	39,59	16,8	11,7	25,8	0,5	0	121,08	0,09	0,03	7,97
№56, сб.2021	Рассольник ленинградский	200/3	1,80	0,09	3,13	0,00	12,43	89,37	15,5	18,3	52,1	0,7	14	188,1	0,2	0,06	5,36
№96, сб.2021	Гуляш	60/60	16,56	15,91	17,16	0,00	3,73	236,77	13,5	22,3	171	2,5	0	11,7	2,25	0,04	0,33
№146, сб.2021	Картофель тушеный	150	3,12	0,06	9,22	0,00	22,37	192,26	23,3	35	87,8	1,4	42,5	393,05	0,39	0,13	12,1
№319, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,00	0,25	0,25	15,33	73,84	10,7	2,91	2,85	0,5	0	147,06	0,68	0,01	72
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		24,39	16,06	31,51	0,25	66,95	675,72	85,7	98,2	364	6,2	56,5	861,08	3,88	0,3	97,8
Полдник																	
№21, сб.2021	Салат витаминный	60	0,89	0,00	2,73	0,00	6,47	56,06	21,6	11,1	18,3	0,6	0	301,91	1,45	0,02	3,8
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	100	14,62	14,35	10,19	0,00	7,32	180,93	39	17,8	127	1,5	37,5	81,13	0,65	0,06	0,13
№158, сб.2021	Рагу из овощей	150	2,83	0,02	7,18	0,00	15,37	143,41	26,8	21,2	50,3	0,9	4,05	105,31	3,16	0,05	3,47
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		22,69	14,36	20,92	0,00	67,08	567,89	120	82	289	7,8	41,6	488,85	6,17	0,24	11,6
	Итого за день		69,10	43,87	78,44	0,25	217,33	1910,96	744	292	1173	17	255	1528,2	11,6	0,86	111



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЧОУ СОШ Альфа
 Андреева А.В.
 от «2» июль 2026 г.

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№76, сб.2021	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес)	150	4,26	3,90	4,73	0,00	13,42	113,29	143	20,3	117	0,2	20,4	37,38	0,05	0,04	0,7
ТТК	Напиток с какао	180	0,45	0,06	0,29	0,00	4,79	23,90	4,33	6,55	11,4	0,3	0,26	0,53	0,01	0	0,01
№5.1, сб.2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		15,35	11,44	16,57	0,00	37,79	367,31	277	49,8	293	2,3	171	198,36	0,9	0,13	0,78
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
	Итого за прием		1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2
Обед																	
№7.13, сб.2021	Горошек зеленый консерв. отварной	60	1,75	0,01	2,54	0,00	3,60	49,50	11,4	11,4	33,4	0,4	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28
№70, сб.2021	Свекольник	200/3	1,85	0,09	3,05	0,00	11,86	86,39	28,9	22,3	50	1,1	14	191,13	0,2	0,04	3,98
№126, сб.2021	Голубцы ленивые	100/5	8,86	7,40	10,69	0,00	7,13	163,55	37	22,9	101	1	50,5	66,72	0,2	0,04	8,47
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	8,66	36,71	5,23	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		19,85	7,51	17,50	0,00	72,10	555,59	112	99,4	310	6,2	82,2	308,24	1,97	0,31	16,2
Полдник																	
№14, сб.2021	Салат из свежих огурцов	70	0,56	0,00	3,15	0,00	2,07	40,30	15,3	8,24	26,3	0,4	0	5,67	1,62	0,02	2,69
№89, сб.2021	Рыба "Аппетитная"	150	18,74	1,18	17,68	0,00	8,52	273,21	59,2	13,4	105	0,9	41,3	63,83	2,33	0,08	3,35
№144, сб.2021	Картофель отварной с маслом	150/5	2,97	0,03	4,71	0,00	22,58	151,21	14,6	32,1	81,9	1,3	29,5	37,3	0,2	0,13	6,2
№301, сб.2021	Чай с молоком и сахаром	180	1,40	1,31	1,31	0,00	6,50	42,36	47,7	5,48	35,2	0,1	5,4	9,9	0	0,01	0,23
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Итого за прием		26,45	2,51	27,62	0,45	67,37	646,95	164	80,6	293	6	76,2	124,3	4,85	0,31	17
	Итого за день		62,69	21,46	61,90	0,45	198,47	1660,65	567	238	911	17	330	630,9	7,93	0,78	38,1