Утверждаю:
АО "Артис-Детское питание"
Генеральный директор
Ляско М.З.
"01" 09 2026г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ №99 "СТАРТ"
Резниченко Е.А.
"01" сентября 2026г.

МЕНЮ

Альтернативный обед

1 день Понедельник					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Огурец свежий палочки	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты, рубленные из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,00	209,67
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,10	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		**23,02**	**16,65**	**122,59**	**732,24**
2 день Вторник					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Фруктовый салат	50	0,70	0,40	5,10	31,00
Люля кебаб из птицы	70	15,91	8,31	1,46	143,98
Картофель отварной	150	3,03	4,73	24,49	177,60
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
ИТОГО		**24,88**	**16,84**	**86,29**	**625,10**

3 день Среда					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,60	2,60	5,40	47,90
Шницель рубленный из говядины	80	13,16	14,87	12,63	236,99
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,60	63,53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО		**20,23**	**24,46**	**96,17**	**686,24**
День 4 Четверг					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Помидор свежий дольки	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Филе куриное, запеченное на шпажке	80	17,80	11,70	0,80	178,90
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,60
Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,15	141,30
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли 1	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		**25,87**	**17,71**	**110,46**	**705,01**
День 5 Пятница					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Морковь свежая (палочки)	50	0,65	0,05	3,45	17,50
Филе птицы, запеченное с сыром	70	16,17	10,02	0,25	155,70
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,00	209,67
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	98,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ИТОГО		**24,99**	**15,44**	**87,15**	**589,51**

День 6 Понедельник					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Огурец свежий палочки	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Плов из говядины	200	18,35	20,58	43,37	432,10
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,90
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Пряник	30	1,80	1,40	22,50	109,80
ИТОГО		**22,64**	**22,39**	**106,24**	**716,98**
День 7 Вторник					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Помидор свежий дольки	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Филе куры, запеченное в яйце	80	18,48	15,06	3,14	222,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,10	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,80	1,00	23,90	105,03
ИТОГО		**25,93**	**21,12**	**116,47**	**758,01**
День 8 Среда					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты рубленные из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Картофельное пюре	150	3,28	5,24	22,06	148,52
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,30
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
ИТОГО		**21,75**	**17,80**	**99,04**	**643,31**

День 9 Четверг					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Салат из свежих помидоров и огурцов со сладким перцем	50	0,50	5,10	1,60	54,40
Котлета рубленая из говядины	80	13,08	14,84	12,12	234,36
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,60	63,53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Мандарин	30	0,80	0,20	7,50	38,00
ИТОГО		**20,45**	**26,73**	**89,56**	**683,71**
День 10 Пятница					
Наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
		Б	**Ж**	**У**	
Морковь свежая (палочки)	50	0,65	0,05	3,45	17,50
Котлеты рубленные из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,00	209,67
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,90
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Булочка Домашняя молочная	50	5,18	6,13	30,97	199,77
ИТОГО		**27,25**	**21,79**	**121,86**	**793,20**