



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

1 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,4	0	1,6	8,4
КОТЛЕТА КУРИНАЯ (бройлеры цыплята, батон, вода, масло сливочное, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	10,6	12,8	7,5	186,9
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2* / РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/2,2	8,8/3	1,9/22	170/126,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар, вода) 1*	180	0,5	0,3	21,9	99,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	450	18,6/18,4	25,6/19,8	79/99,1	637,7/594,6

Директор ГБОУ 68

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

2 ДЕНЬ
I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла, масло подсолнечное, соль, сахар) 5*	60	0,9	2	6,6	48,1
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, батон, вода, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	7,5	7,7	6,3	125
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1* / МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, соль) 1*	100	5/3,2	4,6/2,2	21,7/19,7	144,9/143
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоко, груша, апельсин , вода, сахар, лимонная кислота) 1*	180	0,3	0,1	24,4	99,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ВАФЛИ (вафли витаминизированные)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ИТОГО	450	17,5/15,7/	16,9/14,5	94,9/92,9	580,4/578,5

Директор ГБОУ **68**

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

3 ДЕНЬ
I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,9	2	6,6	48,1
КОТЛЕТА "ПОЖАРСКАЯ" В ФИГУРНОЙ ПАНИРОВКЕ (бройлеры цыплята, батон, вода, масло сливочное, соль, масло подсолнечное) 2*	75	5,6	5	27,8	178,7
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* / ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1*	100	1,7/2,2	2,2/3	11,1/22	75,2/126,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД (изюм, сахар, лимонная кислота, вода) 1*	180	0,5	0,1	28,5	117,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	475	13,4/13,9	13/13,8	120,1/131	592,8/644,5

Директор ГБОУ *BP*

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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



ООО "АЛФА - ПРОВИАНТ"



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

4 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
САЛАТ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	0,9	2,9	4	28,9
РЫБА ЖАРЕНАЯ (<i>рыбное филе</i> , мука пшеничная, масло подсолнечное, соль) 2*	75	13,7	4,7	2,8	105,9
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2* / ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/5	8,8/4,6	1,9/21,7	170/144,9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (персики консервированные, сахар, вода) 1*	180	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ВАФЛИ (вафли витаминизированные)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ИТОГО	475	20,8/23,4	18,9/14,7	55,9/75,7	512,9/487,8

Директор ГБОУ 68
 Зав. пищеблоком
 Бухгалтер



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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

5 ДЕНЬ
I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 5*	60	0,5	0,1	1	7,8
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина, батон, вода, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	7,5	7,7	6,3	125
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, соль) 1* / РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/5	8,8/4,6	1,9/21,7	170/144,9
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (напиток витаминизированный - концентрат, вода) 1*	180	0,1	0,1	16,5	75,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	450	15,2/17,8	20,4/16,2	71,8/91,6	551,3/526,2

Директор ГБОУ 68

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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



ООО "АЛЬФА - ПРОВИАНТ"



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

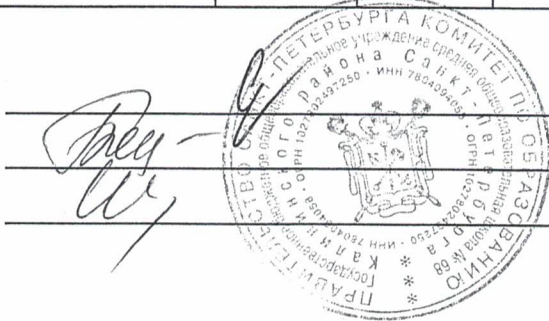
6 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль, масло подсолнечное) 5*	60	0,8	6,1	4	73,8
КОТЛЕТА "ПОЖАРСКАЯ" В ФИГУРНОЙ ПАНИРОВКЕ (бройлера цыпленка, батон, вода, масло сливочное, соль, масло подсолнечное) 2*	75	5,6	5	27,8	178,7
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* / ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1*	100	1,7/2,2	2,2/3	11,1/22	75,2/126,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, вода) 1*	180	0,5	0,1	28,5	117,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	475	13,3/13,8	17,1/17,9	117,5/128,4	618,5/670,2

Директор ГБОУ 68
 Зав. пищеблоком
 Бухгалтер



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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

7 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,4	0	1,6	8,4
КОТЛЕТА КУРИНАЯ (бройлеры цыпленка, батон, вода, масло сливочное, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	10,6	12,8	7,5	186,9
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2* / РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/2,2	8,8/3	19/22	170/126,9
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (напиток витаминизированный(концентрат)вода питьевая) 1*	180	0,1	0	11,3	25,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	450	18,2/18	25,3/19,5	68,4/88,5	563,7/520,6

Директор ГБОУ 68
 Зав. пищеблоком
 Бухгалтер



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



ООО "АЛЬФА-ПРОВИАНТ"



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

8 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
САЛАТ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	0,9	2,9	4	28,9
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина, батон, вода, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	7,5	7,7	6,3	125
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1* / МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, соль) 1*	100	5/3,2	4,6/2,2	21,7/19,7	144,9/143
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД (изюм, вода, сахар, лимонная кислота) 1*	180	0,5	0,1	28,5	117,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ВАФЛИ (вафли витаминизированные)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ИТОГО	450	17,7/15,9	17,8/15,4	96,4/94,4	579,5/577,6

Директор ГБОУ *68*

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

9 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла,масло подсолнечное,соль,сахар) 5*	60	0,9	2	6,6	48,1
КОТЛЕТА "ПОЖАРСКАЯ" В ФИГУРНОЙ ПАНИРОВКЕ (бройлеры цыпленка, батон, вода, масло сливочное, соль, масло подсолнечное) 2*	75	5,6	5	27,8	178,7
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* / ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1*	100	1,7/2,2	2,2/3	11,1/22	75,2/126,9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (персики консервированные, сахар, вода) 1*	180	0	0	11,3	45,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	475	12,9/13,4	12,9/13,7	102,9/113,8	520,2/571,9

Директор ГБОУ
Зав. пищеблоком
Бухгалтер

68



Способ приготовления блюд:

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



ООО "АЛФА - ПРОВИАНТ"



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

10 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
САЛАТ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	0,9	2,9	4	28,9
РЫБА ЖАРЕНАЯ (<i>рыбное филе</i> , мука пшеничная, масло подсолнечное, соль) 2*	75	13,7	4,7	2,8	105,9
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2* / ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/5	8,8/4,6	19/21,7	170/144,9
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (напиток витаминизированный - концентрат, вода) 1*	180	0,1	0,1	16,5	75,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ВАФЛИ (вафли витаминизированные)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ИТОГО	475	20,9/23,5	19/14,8	61,1/80,9	543,4/518,1

Директор ГБОУ
Зав. пищеблоком
Бухгалтер

69

Handwritten signature



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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

11 ДЕНЬ

I вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 5*	60	0,5	0,1	1	7,8
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина, батон, вода, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	7,5	7,7	6,3	125
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное, соль) 1* / РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1*	100	2,4/5	8,8/4,6	1,9/21,7	170/144,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар, вода) 1*	180	0,5	0,3	21,9	99,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	450	15,6/18,2	20,6/16,4	77,2/97	575,2/550,1

Директор ГБОУ *68*
 Зав. пищеблоком
 Бухгалтер

[Handwritten signatures]



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



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

12 ДЕНЬ
I вариант

"__" _____ 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль, масло подсолнечное) 5*	60	0,8	6,1	4	73,8
КОТЛЕТА "ПОЖАРСКАЯ" В ФИГУРНОЙ ПАНИРОВКЕ (бройлеры цыплята, батон, вода, масло сливочное, соль, масло подсолнечное) 2*	75	5,6	5	27,8	178,7
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* / ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1*	100	1,7/2,2	2,2/3	11,1/22	75,2/126,9
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С" (варенье, сахар, лимонная кислота , вода) 1*	180	0,1	0	26,8	108
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	3,2	1,8	20,4	92
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное)	20	1,5	1,9	25,7	80,9
ИТОГО	475	12,9/13,4	17/17,8	115,8/126,7	608,6/660,3

Директор ГБОУ *68*

Зав. пищеблоком

Бухгалтер



Способ приготовления блюд:

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