



КОМПЛЕКСНЫЙ РАЦИОН №1 (на платной основе)

100-00 руб.

1 ДЕНЬ

II 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
РЫБА ЖАРЕНАЯ (<i>рыбное филе</i> , мука пшеничная, масло подсолнечное, соль) 2*	75	13,7	4,7	2,8	105,9
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* /КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2*	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	475	21,7/21,5	17,5/11,7	74,3/94,4	556,7/513,6

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
II 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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (макаронные изделия, масло сливочное, соль, говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сыр, соль, лавровый лист) 3*	120/50/5	5,6	5	27,8	178,7
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	475	10,60	9,60	94,70	489,20

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.

3 ДЕНЬ
II вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	60	0,9	2	6,6	48,1
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (сосиски молочные) 1*	50	5,4	2,3	3,6	159,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1* /РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 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	450	13,2/13,7	10,3/11,1	95,9/106,8	573,3/625

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.

**4 ДЕНЬ
II 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 КУРИНАЯ (бройлеры цыпленка, батон, вода, масло сливочное, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	10,6	12,8	7,5	186,9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1* /КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2*	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	450	17,7/20,3	27/22,8	60,6/80,4	593,9/568,8

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
II вариант**

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 5*	60	0,5	0,1	1	7,8
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (куриное филе, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	100	18,6	14,2	16	135
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* /МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, 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	500	26,3/28,9	26,9/22,7	81,5/101,3	561,3/536,2

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.

**6 ДЕНЬ
II 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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (сосиски молочные) 1*	50	5,4	2,3	3,6	159,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1* /РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 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	450	13,1/13,6	14,4/15,2	93,3/104,2	599/650,7

Директор ГБОУ _____
 Зав. пищеблоком _____
 Бухгалтер _____

68



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

II 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
РЫБА ЖАРЕНАЯ (<i>рыбное филе</i> , мука пшеничная, масло подсолнечное, соль) 2*	75	13,7	4,7	2,8	105,9
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* /КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2*	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	475	21,3/21,1	17,2/11,4	63,7/83,8	482,7/439,6

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.

8 ДЕНЬ
II вариант

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар, масло подсолнечное) 5*	60	0,9	2,9	4	28,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (макаронные изделия, масло сливочное, соль, говядина, масло подсолнечное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сыр, соль, лавровый лист) 3*	120/50/5	5,6	5	27,8	178,7
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	475	10,80	10,50	96,20	488,30

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
II вариант**

" " 2021

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (свекла,масло подсолнечное,соль,сахар) 5*	60	0,9	2	6,6	48,1
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (сосиски молочные) 1*	50	5,4	2,3	3,6	159,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1* /РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 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	450	12,7/13,2	10,2/11	78,7/89,6	500,7/552,4

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.

**10 ДЕНЬ
II вариант**

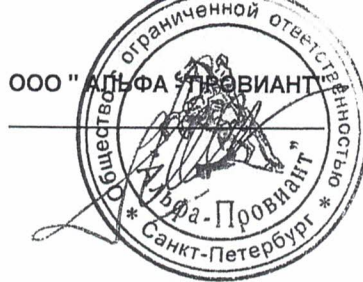
" " 2021

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 КУРИНАЯ (бройлеры цыплята, батон, вода, масло сливочное, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	50	10,6	12,8	7,5	186,9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, соль) 1* /КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (картофель, масло подсолнечное, соль) 2*	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
ВАФЛИ (вафли витаминизированные)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ИТОГО	450	17,8/20,4	27,1/22,9	65,8/85,6	624,2/599,1

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)

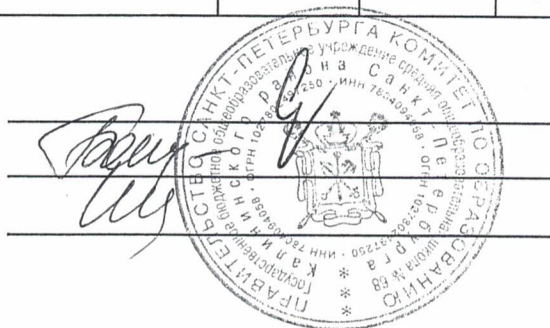
100-00 руб.

11 ДЕНЬ
II 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
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (куриное филе, сухари панировочные, соль, масло подсолнечное) 2*	100	18,6	14,2	16	135
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 1* /МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, 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	500	26,7/29,3	27,1/22,9	86,9/106,7	585,2/560,1

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.

12 ДЕНЬ

II 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
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (сосиски молочные) 1*	50	5,4	2,3	3,6	159,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, соль, масло сливочное) 1* /РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль) 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	450	12,7/13,2	14,3/15,1	91,6/102,5	589,1/640,8

Директор ГБОУ *68*
 Зав. пищеблоком
 Бухгалтер



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