Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Г.Ф. Сохин

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 1 день: 1

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	50	0,67	2,25	3,83	38
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	70	17,22	9,52	6,16	177,8
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	5,4	4,9	32,8	196,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**25,11**	**16,93**	**65,32**	**512,31**
Итого за день	**470**	**25,11**	**16,93**	**65,32**	**512,31**

Зав. производством Кресюк

согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Попов Г.В.-Сохин

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 1 день: 2

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Лук зелёный, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	50	0,85	2,5	4,23	42,5
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ (Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	70	8,93	3,15	9,1	100,45
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**15,65**	**10,51**	**46,89**	**343,66**
Итого за день	**470**	**15,65**	**10,51**	**46,89**	**343,66**

Зав. производством _____

согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Г.С. Сохиева

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 1 день: 3

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	70	8,24	6,46	14,39	148,63
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	150	5,83	8,55	24,78	199,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**15,82**	**15,32**	**72,21**	**490,68**
Итого за день	**450**	**15,82**	**15,32**	**72,21**	**490,68**

Зав. производством Кресиак

Согласовано и.о. директора Выписка №172
Ростова Л.А.

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 1 день: 4

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	50	0,1	1,2	5,75	34,2
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр , Ветчина, Молоко , Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	220	14,67	17,89	41,51	385,73
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	180	0,11	0,05	22,5	90,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	470	16,25	19,31	78,79	553,87
Итого за день	470	16,25	19,31	78,79	553,87

Зав. производством Кресиок

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Г.К. Сохин

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 1 день: 5

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	190/30	12,52	15,33	22,58	278,34
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)	180	0,09		24,12	96,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**14,23**	**15,55**	**56,48**	**422,53**
Итого за день	**450**	**14,23**	**15,55**	**56,48**	**422,53**

Зав. производством Кресиов

согласовано и.о директора ТБОУ СОШ № 172
Т.В. Сохина

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 2 день: 1

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	70	7,84	5,34	5,04	99,59
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	8,3	6,3	36	233,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**17,78**	**11,93**	**73,44**	**472,54**
Итого за день	**450**	**17,78**	**11,93**	**73,44**	**472,54**

Зав. производством _____

Согласовано и.о директора ГБОУ СОШ № 172
Тонир Г.Ю. Сохиева

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 2 день: 2

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	50	0,1	1,2	4,3	28,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70/20	9,07	11,12	11,97	182,9
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	150	2,4	5,8	19	137,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	490	13,39	18,38	57,8	448,81
Итого за день	490	13,39	18,38	57,8	448,81

Зав. производством _____

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Т.П. Сохина

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 2 день: 3

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	70	7,42	4,06	8,68	100,94
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	5,4	4,9	32,8	196,8
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ (Брусника протёртая с сахаром, Вода питьевая)	180	0,13	0,05	18	72,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**14,57**	**9,23**	**69,26**	**418,04**
Итого за день	**450**	**14,57**	**9,23**	**69,26**	**418,04**

Зав. производством Кресиоп

согласовано и.о директора ГБОУ СОШ № 172
Г.Н. Сокина

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 2 день: 4

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Лук зелёный, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	50	0,85	2,5	4,23	42,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (Батон, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	70	4,5	9,66	5,67	127,63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	8,3	6,3	36	233,7
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**15,92**	**18,72**	**69,06**	**507,14**
Итого за день	**470**	**15,92**	**18,72**	**69,06**	**507,14**

Зав. производством _____

согласовано и директора ГБОУ сош №172
Попов Г.А. Сокина

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 2 день: 5

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (Томат - паста, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	220	12,79	20,08	27,64	342,38
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**14,96**	**20,39**	**51,32**	**448,49**
Итого за день	**450**	**14,96**	**20,39**	**51,32**	**448,49**

Зав. производством _____

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №72
Г.Р. Сохина

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 3 день: 1

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")	200/20	13,62	15	36,82	336,8
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ (Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	180	0,09		6,84	27,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**15,43**	**15,22**	**53,84**	**414,02**
Итого за день	**450**	**15,43**	**15,22**	**53,84**	**414,02**

Зав. производством Кресиов

Согласовано и.о директора ГБОУ СОШ № 172
Т.В. Сохин

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 3 день: 2

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ, Вода питьевая, Масло растительное)	70	9,75	5,82	6,02	115,44
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	150	5,83	8,55	24,78	199,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**17,23**	**14,68**	**63,44**	**455,34**
Итого за день	**450**	**17,23**	**14,68**	**63,44**	**455,34**

Зав. производством Кресиов

Согласовано с директором ГБОУ СОШ №172
Г.С. Рожнем

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 3 день: 3

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	50	0,67	2,25	3,83	38
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Яйцо, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана , Соль, Сухари панировочные)	200/20	13,02	18,8	32,14	349,84
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**15,96**	**21,31**	**59,13**	**491,15**
Итого за день	**470**	**15,96**	**21,31**	**59,13**	**491,15**

Зав. производством _____

согласовано: и.о. директора ГБОУ СОШ № 142
Попова Т.Н. Сохин

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 3 день: 4

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Меланж яичный пастеризованный, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	70	8,24	6,46	14,39	148,63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**13,9**	**11,35**	**47,83**	**348,74**
Итого за день	**450**	**13,9**	**11,35**	**47,83**	**348,74**

Зав. производством Красюк

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ № 172
Пожар Г.А. Сохин

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

Общество с ограниченной ответственностью "Альфа-Провиант" Санкт-Петербург

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 3 день: 5

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ (Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	70	8,93	3,15	9,1	100,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко , Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**14,65**	**8,66**	**52,81**	**347,41**
Итого за день	**450**	**14,65**	**8,66**	**52,81**	**347,41**

Зав. производством _____

Согласовано и.о директора ГБОУ СОШ №172 Т.Н. Сохнено

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 4 день: 1

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (Батон, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	70	4,5	9,66	5,67	127,63
РИС ОТВАРНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)	150	3,7	4,8	36,5	203,5
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ (Варенье, Вода питьевая, Лимонная кислота)	180	0,09		24,12	96,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**9,91**	**14,68**	**76,07**	**475,32**
Итого за день	**450**	**9,91**	**14,68**	**76,07**	**475,32**

Зав. производством _____

Согласовано и.о директора ГБОУ СОШ № 172
Г.К. Сосиева

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 4 день: 2

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")	200/20	13,62	15	36,82	336,8
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**16,24**	**15,31**	**61,13**	**446,51**
Итого за день	**450**	**16,24**	**15,31**	**61,13**	**446,51**

Зав. производством _____

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Г.К. Сохиев

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 4 день: 3

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	50	0,1	1,2	4,3	28,4
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	70	5,76	6,44	5,11	101,44
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	8,3	6,3	36	233,7
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ (Брусника протёртая с сахаром, Вода питьевая)	180	0,13	0,05	18	72,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**15,66**	**14,16**	**72,44**	**479,59**
Итого за день	**470**	**15,66**	**14,16**	**72,44**	**479,59**

Зав. производством Кресиок

Согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ № 172
Г.С. Сохнено

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 4 день: 4

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр , Ветчина, Молоко , Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	220	14,67	17,89	41,51	385,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,03	0,09	22,86	93,15
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**450**	**16,32**	**18,2**	**74,15**	**526,23**
Итого за день	**450**	**16,32**	**18,2**	**74,15**	**526,23**

Зав. производством Кресюк

согласовано и.о. директора ГБОУ СОШ №172
Т.Н. Сокина

Альфа Провиант

ООО "Альфа-Провиант"

РАЦИОН "ОБЕД"
(на платной основе)
сезон весна-лето
140-00 рублей

Неделя 4 день: 5

"____"_____2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Лук зелёный, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	50	0,85	2,5	4,23	42,5
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (Батон, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Вода питьевая, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, Сухари панировочные)	70	7,42	4,06	8,68	100,94
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	150	3,47	4,96	18,58	132,82
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
Итого за Обед	**470**	**13,56**	**11,78**	**54,02**	**375,97**
Итого за день	**470**	**13,56**	**11,78**	**54,02**	**375,97**

Зав. производством Кресиок