

Согласовано:
Управляющий ОП ГУП РК "Солнечная Таврика"
ДОЛ "Кипарис"

С.А. Мамбетов
Обособленное подразделение
г. Алушта
2025г.



Утверждаю:

Ген. директор ООО "ЧП ШВЕД-СЕРВИС"

Р.Ю. Нечаев
2025г.



Примерное двухнедельное меню ОП ГУП "Солнечная Таврика" ДОЛ "КИПАРИС"

для детей от 12 до 17 лет
Вариант I

г. Алушта

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
1 день									
Завтрак									
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Омлет с мясом	150	150	23,09	17,41	2,69		260,37	0,37	274
Хлопья кукурузные с молоком	250	250	8,62	7,90	25,57		209,68	2,99	172
Оладьи	75	75	5,78	5,74	30,77		198,00	0,28	401
Молоко сгущенное	15	15	1,08	1,28	8,33		49,05	0,15	471
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		790	46,76	44,38	113,86		1036,90	3,92	
Обед									
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	100	100	1,28	7,09	3,82		84,10	69,00	17
Суп-паша домашняя	300	300	3,1	6,7	13,9		138,9	0,60	113
Шницель натуральный рубленый	100	100	16,61	53,40	8,68		452,00	0,00	267
Соус сметанный с томатом	40	40	0,70	2,00	2,81		32,04	0,54	331
Картофель отварной	200	200	3,8	5,8	30,7		189,8	28,00	310
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1080	35,08	76,19	130,67		1353,98	100,72	
Полдник									
Кондитерские изделия	30	30	2,01	2,27	21,62		114,90	0,00	пр
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ИТОГО		430	3,81	3,07	61,42		293,70	24,00	
Ужин									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1,00	6,10	3,60		70,70	0,25	24
Гуляш	100/40	140	14,90	39,47	4,05		432,60	1,29	260
Каша пшенная рассыпчатая	200	200	8,80	7,64	50,51		306,00	0,00	302
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		775	32,69	54,24	105,56		1147,04	3,42	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,20		101,00	1,60	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,75		217,90	1,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			128,02	185,24	443,26		4049,52	133,67	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
2 день									
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Фрикассе из курицы	100/40	140	22,3	24,1	7,7		329,4	1,29	599
Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1		302,5	0,00	171
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	250	6,5	7,9	28,0		234,0	1,14	173
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		890	41,68	53,76	131,32		1185,72	2,57	
Обед									
Салат из морковки по-корейски	100	100	0,40	7,10	7,80		98,50	0,00	68
Уха рыбацкая	300	300	8,8	2,8	10,0		99,9	13,29	120
Бефстроганов из отварной говядины	100/40	140	20,16	17,15	5,29		253,40	0,37	245
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,46	8,12	51,52		325,00	0,00	302
Компот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46		45,00	10,00	486
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1080	50,61	36,37	127,92		1146,14	25,52	
Полдник									
Пицца школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3		253,0	0,19	412
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
Мороженое	75	75	2,80	7,50	14,55		137,30	0,45	пр
ИТОГО		575	14,69	19,40	82,61		569,10	24,64	
Ужин									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1,0	6,10	3,60		70,70	0,25	24
Пельмени мясные отварные	300	300	30,88	18,22	52,76		499,02	0,57	392
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Какао с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95		55,81	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		740	40,34	28,36	103,36		934,78	2,74	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40		102,00	0,60	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		195,00	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,95		297,00	0,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			157,00	145,25	477,16		4132,74	56,07	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
3 день									
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Куры запеченные (бедро куриное или голень)	100	100	25,70	5,20	0,50		148,10	0,00	568
Соус сметанный с томатом	40	40	0,70	2,00	2,81		32,04	0,54	331
Макаронные изделия отварные с маслом	200	200	7,3	7,7	40,6		261,0	28,00	203
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	250	7,27	12,76	38,55		298,81	0,00	181
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		990	49,84	39,83	130,88		1071,70	28,92	
Обед									
Салат из капусты б/к и свежим огурцом	100	100	1,00	6,00	3,10		70,00	0,25	5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	300	2,6	3,3	18,5		127,2	13,29	104,11
Плов из отварной говядины	300	300	30,6	4,7	48,8		594,0	0,78	244
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76		88,20	10,00	388
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1040	44,35	15,41	133,95		1203,74	26,18	
Полдник									
Кондитерские изделия	50	50	0,32	0,00	40,00		161,27	0,00	пр
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Плоды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ИТОГО		450	2,12	0,80	79,80		340,07	24,00	
Ужин									
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/40	140	13,7	6,9	5,3		147,0	0,56	229
Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0		230,5	24,21	128
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		775	26,47	20,28	78,60		727,22	26,91	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			132,47	83,68	454,78		3559,63	107,40	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец					
			Б	Ж	У									
4 день														
Завтрак														
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14					
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15					
Нарезки с творожным фаршем	180	180	21,55	8,78	42,36		335,00	0,11	394					
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433					
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	250	10,8	15,5	41,9		351,2	0,00	173					
Яйца вареные	40	40	5,08	4,60	0,28		63,00	0,00	209					
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376					
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр					
ИТОГО		790	46,12	43,90	131,68		1100,49	0,29						
Обед														
Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	100	3,19	9,58	3,56		112,41	13,21	9					
Борщ с капустой и картофелем	300	300	2,16	5,90	13,12		124,50	12,81	82					
Пампушки с чесноком	50	50	4,30	3,80	27,10		164,00	0,10	296					
Паста сливочная с курицей	250	250	19,8	36,3	21,5		558,3	9,66	406					
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342					
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр					
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр					
ИТОГО		1040	39,00	56,83	136,02		1416,30	38,36						
Полдник														
Кондитерские изделия	50	50	3,35	3,78	36,03		191,50	0,00	пр					
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389					
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338					
ИТОГО		450	5,15	4,58	75,83		370,30	24,00						
Ужин														
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71					
Котлеты	100	100	13,5	27,8	14,2		364,0	0,92	268					
Соус сметанный с томатом	40	40	0,70	2,00	2,81		32,04	0,54	331					
Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,80	7,64	50,51		306,00	0,00	302					
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376					
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр					
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр					
ИТОГО		775	31,67	38,59	116,80		1051,78	3,59						
2-й ужин														
Пантоток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386					
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421					
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			131,63	151,26	491,88		4155,77	67,64						

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец					
			Б	Ж	У								
6 день													
Завтрак													
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14					
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15					
Салат из моркови по-корейски	100	100	0,40	7,10	7,80	98,50	0,00	68					
Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1	302,5	0,00	171					
Поджарка (из свинины)	100	100	15,62	44,46	4,11	476,92	2,12	251					
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	250	6,5	7,9	28,0	234,0	1,14	173					
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376					
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр					
ИТОГО		950	35,43	81,24	135,53	1431,72	3,40						
Обед													
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1,0	6,1	3,6	70,7	3	24					
Суп Харчо	300	300	9,5	11,3	14,7	198,3	9,90	109					
Птица, тушенная в соусе сметанном	100/40	140	16,5	14,2	4,1	210,0	0,34	290,					
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	302					
Компот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486					
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84	186,40	0,00	пр					
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр					
ИТОГО		1080	48,26	40,89	127,25	1173,34	25,10						
Полдник													
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389					
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338					
Мороженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр					
ИТОГО		475	4,60	8,30	54,35	316,10	24,45						
Ужин													
С-т зеленый с огурцами и помидорами	100	100	1,03	18,99	2,22	198,58	0,25	19					
Митболы	100	100	14,60	7,60	11,60	185,80	0,40	542					
Рагу из овощей	200	200	3,33	20,89	16,33	270,44	25,04	143					
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376					
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр					
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр					
ИТОГО		735,00	26,96	48,51	77,55	992,56	27,58						
2-й ужин													
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386					
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421					
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,95	218,90	0,60						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			124,93	186,30	426,64	4132,62	81,13						

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
6 день									
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Запеканка из творога	150	150	17,6	12,1	17,0		247,2	7,35	223
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Хлопья кукурузные с молоком	250	250	8,62	7,90	25,57		209,68	2,99	172
Оладьи	75	75	5,78	5,74	30,77		198,00	0,28	401
Молоко гущенное	15	15	1,08	1,28	8,33		49,05	0,15	471
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		810	41,75	42,07	128,83		1055,23	10,94	
Обед									
Икра овощная	100	100	2,19	2,78	12,28		82,90	7,02	74
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	300	2,6	3,3	18,5		127,2	13,29	104,11
Зразы рубленые	100	100	10,5	23,4	10,3		292,6	15,71	274
Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0		230,5	24,21	128
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1040	29,04	43,05	135,72		1190,29	62,82	
Полдник									
Пицца школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3		253,0	0,19	412
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ИТОГО		500	11,89	11,90	68,06		431,80	24,19	
Ужин									
Огурец малосольный	100	100	0,80	0,10	1,70		10,00	0,00	70
Плов из индейки	300	300	26,40	18,60	56,10		501,30	1,17	591
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		735	35,19	19,74	105,20		849,04	3,06	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Салата обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			127,55	124,13	469,36		3743,26	102,42	

7 день	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
				Б	Ж	У			
Завтрак									
	Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
	Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
	Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
	Гуляш из мяса птицы	100/40	140	13,44	14,00	4,62	200,34	1,40	580
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	200	7,3	7,7	40,6	261,0	28,00	203
	Глинишки	100	100	5,14	2,57	* 29,76	163,00	0,28	399
	Полудло	15	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,08	86
	Чай с сахаром	200/15	215	3,40	2,88	17,14	108,15	1,40	379
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
	ИТОГО		825	37,93	39,27	134,72	1039,94	31,43	
Обед									
	Салат из капусты б/к и свежим огурцом	100	100	1,00	6,00	3,10	70,00	0,25	5
	Рассольник ленинградский	300	300	2,42	6,11	14,38	128,70	10,05	96
	Жаркое по-домашнему	300	300	21,1	50,6	28,4	656,6	17,78	259
	Компот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486
	Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84	186,40	0,00	пр
	Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
	ИТОГО		1040	34,31	63,92	99,22	1224,61	39,93	
Полдник									
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
	Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
	Желе фруктовое	100	100	2,19	0,03	8,11	39,42	8,52	362
	ИТОГО		400	1,80	0,80	39,80	178,80	24,00	
Ужин									
	Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,25	71
	Людя-кебаб из свинины и курицы	100	100	15,50	22,50	1,20	268,80	6,76	541
	Соус томатный	40	40	0,46	1,68	3,21	29,80	0,95	366
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	200	8,80	7,64	50,51	306,00	0,00	302
	Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
	Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
	ИТОГО		775	33,45	32,96	104,22	954,34	9,85	
2-й ужин									
	Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,20	101,00	1,60	386
	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
	ИТОГО		250	9,68	7,36	31,75	217,90	1,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			117,17	144,30	409,71	3615,59	106,81	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Горошек консервированный	100	100	3,30	0,20	6,80		53,00	4,36	177
Мясо отварное (буженина)	100	100	21,94	36,08	0,00		409,54	0,00	241
Макаронные изделия отварные с маслом (бантики)	200	200	7,3	7,7	40,6		261,0	28,00	203
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	250	7,27	12,76	38,55		298,81	0,00	181
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		950	47,98	68,81	132,47		1342,10	32,50	
Обед									
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	100	100	1,28	7,09	3,82		84,10	69,00	17
Бульон куриный с зеленью и яйцом	300	300	3,96	13,02	5,55		186,15	2,07	271
Гренки из пшеничного хлеба	20	20	1,5	0,2	9,2		44,0	0,00	143
Мясо по-французский	100	100	15,38	28,62	6,98		347,31	7,67	483
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	200	200	4,62	4,15	45,23		236,15	25,04	211
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1060	36,32	54,34	141,47		1354,83	106,37	
Полдник									
Пицца школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3		253,0	0,19	412
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Плоды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ИТОГО		500	11,89	11,90	68,06		431,80	24,19	
Ужин									
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Тефтели 1 вариант	100	100	20,5	21,9	15,6		346,6	0,90	278
Соус томатный	40	40	0,46	1,68	3,21		29,80	0,95	366
Рагу из овощей	200	200	3,33	20,89	16,33		270,44	25,04	143
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		775	32,97	45,56	84,41		996,57	29,03	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,20		101,00	1,60	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,75		217,90	1,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			138,84	187,97	458,15		4343,20	193,68	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Макароник с мясом	150	150	18,2	15,6	19,6	291,7	0,25	263
Оладьи	75	75	5,78	5,74	30,77	198,00	0,28	401
Молоко стуженное	15	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
Какао с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
Обед		525	33,21	34,65	104,14	854,33	0,81	
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,25	71
Пюре с капустой и картофелем	300	300	2,16	5,90	13,12	124,50	12,81	82
Пампушки с чесноком	50	50	4,30	3,80	27,10	164,00	0,10	296
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/40	140	13,7	6,9	5,3	147,0	0,56	229
Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0	230,5	24,21	128
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00	388
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84	186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
ИТОГО		1130	35,06	30,36	135,04	1090,52	49,79	
Полдник								
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
Мороженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр
ИТОГО		475	4,60	8,30	54,35	316,10	24,45	
Ужин								
С-т зеленый с огурцами и помидорами	100	100	1,03	18,99	2,22	198,58	0,25	19
Вареники (с картофелем)	300	300	10,10	7,17	54,44	323,41	0,00	522
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
ИТОГО		755	19,60	30,20	104,71	891,23	2,18	
2-й ужин								
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			102,15	110,87	429,79	3369,08	78,62	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
0 день									
Завтрак									
Яблоко (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Запеканка из творога	150	150	17,6	12,1	17,0		247,2	7,35	223
Метана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Линички	100	100	5,14	2,57	29,76		163,00	0,28	399
Помидор	15	15	0,06	0,00	9,75		39,30	0,08	86
Овощная молочная из пшенной крупы	250	250	10,29	13,17	52,76		371,43	1,14	173
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Чай пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ТОГО		835	41,75	42,89	156,43		1172,23	9,03	
Обед			Б	Ж	У		(ккал)		
Суп из капусты б/к с морковью	100	100	1,31	3,25	6,47		60,40	0,25	45
Салат из рыбы	300	300	8,8	2,8	10,0		99,9	13,29	120
Суп из овощей из отварной говядины	100/40	140	20,16	17,15	5,29		253,40	0,37	245
Овощная рассыпчатая	200	200	11,46	8,12	51,52		325,00	0,00	302
Суп из свежих ягод	200	200	0,66	0,09	32,01		132,80	0,73	349
Чай пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Чай рисовой	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ТОГО		1080	51,83	32,51	148,15		1195,84	16,49	
Ужин									
Суп из овощей 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3		253,0	0,19	412
Суп фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Суп из ягод свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ТОГО		500	11,89	11,90	68,06		431,80	24,19	
Ужин									
Суп из натуральных свежих	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Суп из мясных отварных	300	300	30,88	18,22	52,76		499,02	0,57	392
Метана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Чай с молоком	200	200	4,1	3,5	17,6		118,6	0,03	382
Чай пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Чай рисовой	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ТОГО		740	44,05	25,88	105,28		938,86	2,74	
Ужин									
Суп из молочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Чай обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ТОГО		250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40	
ТОГО ЗА ДЕНЬ			159,20	120,55	509,47		3955,63	53,85	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
Завтрак									
Яблоко (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Пшеничные шашлычки	70	70	1,05	5,39	4,76		67,06	0,17	319
Мясо с мясом	150	150	23,09	17,41	2,69		260,37	0,37	274
Овсяная молочная из овсяной крупы	250	250	6,5	7,9	28,0		234,0	1,14	173
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Итого		770	38,83	42,75	81,96		881,23	1,82	
Обед									
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Орехи зеленые	300	300	4,29	6,89	15,74		154,50	28,65	85
Курица из курицы	100/40	140	14,90	39,47	4,05		432,60	1,29	260
Макаронные изделия отварные с маслом	200	200	7,3	7,7	40,6		261,0	28,00	203
Смолот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
Итого		1080	36,77	55,47	133,03		1317,19	60,77	
Полдник									
Кондитерские изделия	50	50	3,88	2,36	23,55		131,00	0,00	пр
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Ягоды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
Итого		450	5,68	3,16	63,35		309,80	24,00	
Ужин									
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	100	100	1,28	7,09	3,82		84,10	69,00	17
Котлеты	100	100	13,5	27,8	14,2		364,0	0,92	268
Салат томатный	40	40	0,46	1,68	3,21		29,80	0,95	366
Картофель отварной	200	200	3,8	5,8	30,7		189,8	28,00	310
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
Итого		775	27,02	43,39	99,29		1005,44	100,76	
Завтрак									
Панкекк кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40		102,00	0,60	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
Итого		250	9,68	7,36	31,95		218,90	0,60	
Итого за день			117,98	152,12	409,58		3732,56	187,95	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
12 день									
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Пареники с творожным фаршем	180	180	21,55	8,78	42,36		335,00	0,11	394
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Яйца вареные	40	40	5,08	4,60	0,28		63,00	0,00	209
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	250	7,27	12,76	38,55		298,81	0,00	181
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
ИТОГО		790	42,57	41,20	128,35		1048,11	0,29	
Обед									
Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	100	3,19	9,58	3,56		112,41	13,21	9
Суп-лапша домашняя	300	300	3,1	6,7	13,9		138,9	0,60	113
Шницель натуральный рубленый	100	100	16,61	53,40	8,68		452,00	0,00	267
Соус сметанный с томатом	40	40	0,70	2,00	2,81		32,04	0,54	331
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,46	8,12	51,52		325,00	0,00	302
Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76		88,20	10,00	388
Хлеб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		1080	45,17	81,17	144,14		1472,89	26,21	
Полдник									
Кондитерские изделия	50	50	3,35	3,78	36,03		191,50	0,00	пр
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Фрукты и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
ИТОГО		450	5,15	4,58	75,83		370,30	24,00	
Ужин									
Овощи натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Запеканка картофельная с мясом	300	300	35,57	36,99	42,28		625,71	10,24	284
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
ИТОГО		735	44,26	38,13	91,58		975,45	12,38	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			146,83	172,43	471,44		4083,65	64,27	

Применение пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
Завтрак									
Омлет (порция)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Сыр (порция)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Пюре, тушеная в соусе сметанном	100/40	140	16,5	14,2	4,1		210,0	0,34	290,
Запеканка из творога с маслом	200	200	7,3	7,7	40,6		261,0	28,00	203
Салат натуральный свежий	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Суп овощной молочный из пшенной крупы	250	250	10,29	13,17	52,76		371,43	1,14	173
Суп с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Суп пшенный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Итого		960	42,73	47,17	145,31		1170,58	29,79	
Обед									
Суп натуральный свежий	100	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,25	71
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	300	2,6	3,3	18,5		127,2	13,29	104,11
Пюре (из свинины)	100	100	15,62	44,46	4,11		476,92	2,12	251
Картофель запеченный	200	200	4,58	17,54	37,22		324,00	25,04	211
Каша из пшенной крупы	200	200	0,36	0,10	10,46		45,00	10,00	486
Суп пшенный	80	80	6,08	0,48	41,84		186,40	0,00	пр
Суп репчатый	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
Итого		1040	33,33	66,68	115,02		1309,46	52,56	
Полдник									
Кондитерское изделие	50	50	3,35	3,78	36,03		191,50	0,00	пр
Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
Пюре и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
Мороженое	75	75	2,80	7,50	14,55		137,30	0,45	пр
Итого		525	7,95	12,08	90,38		507,60	24,45	
Ужин									
Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	100	1,00	6,00	3,10		70,00	17,00	5
Пюре из отварной говядины	300	300	30,6	4,7	48,8		594,0	0,78	244
Сыр с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
Суп пшенный	60	60	4,56	0,36	31,38		139,80	0,00	пр
Суп репчатый	60	60	3,36	0,66	1,02		137,94	1,86	пр
Итого		735	39,59	11,70	99,26		1001,74	19,67	
С в ужин									
Паштет из курицы	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Булочка домашняя	50	50	3,64	6,26	21,96		159,00	0,00	424
Итого		250	9,44	11,26	29,96		259,00	1,40	
Итого за день			133,04	148,88	479,93		4248,38	127,87	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
14 день								
Завтрак								
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Яйца натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,25	71
Омлет с сыром	150	150	17,67	15,18	4,40	225,00	2,16	290
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	250	10,8	15,5	41,9	351,2	0,00	173
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
ИТОГО		785	33,90	38,37	94,69	853,99	2,44	
Обед								
Яйца натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,25	71
Суп Харчо	300	300	9,5	11,3	14,7	198,3	9,90	109
Бечень по-строгановски	100/40	140	18,6	15,7	4,9	259,0	2,97	222
Картофельное пюре	200	200	4,1	12,2	24,0	230,5	24,21	128
Омлет из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342
Слаб пшеничный	80	80	6,08	0,48	41,84	186,40	0,00	пр
Слаб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
ИТОГО		1080	42,54	40,61	116,21	1156,92	39,92	
Ужин								
Кефир фруктовое	100	100	2,19	0,03	8,11	39,42	8,52	362
Як фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Ягоды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
ИТОГО		500	3,99	0,83	47,91	218,22	32,52	
Ужин								
Яйца натуральные свежие	100	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,25	71
Уры запеченные	100	100	25,70	5,20	0,50	148,10	0,01	568
Каша рисовая рассыпчатая	200	200	4,7	9,7	49,1	302,5	0,00	171
Суп томатный	40	40	0,46	1,68	3,21	29,80	0,95	366
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр
Хлеб ржаной	60	60	3,36	0,66	1,02	137,94	1,86	пр
ИТОГО		775	39,58	17,75	102,12	830,14	3,10	
Ужин								
Виток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386
Добавка обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
ИТОГО		250	9,68	7,36	31,95	218,90	0,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			129,68	104,92	392,88	3278,17	78,57	
Итого			113,86	144,14	451,72	3885,70	102,85	
Форма			90,00	92,00	383,00	2720,0	70,0	

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на _____

15

листах

