

Зачужик

Согласовано  
 Управляющий ОП ГУП "Солнечная Таврика"  
 ДОЛ "Кипарис" отделение  
 г. Алушта  
 2025г.



Утверждаю:  
 Ген. директор ООО ИП ШВЕД-СЕРВИС"  
 Р.Ю. Нечаев  
 2025г.



**Примерное двухнедельное меню ОП ГУП "Солнечная Таврика" ДОЛ "КИПАРИС"**  
**для детей от 7 до 11 лет**  
**Вариант I**

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость	Всего
1	Суп с овощами	порция	10	10,00	100,00
2	Суп с мясом	порция	15	15,00	225,00
3	Суп с грибами	порция	20	20,00	400,00
4	Суп с картофелем	порция	15	15,00	225,00
5	Суп с макаронами	порция	10	10,00	100,00
6	Суп с фасолью	порция	15	15,00	225,00
7	Суп с капустой	порция	10	10,00	100,00
8	Суп с морковью	порция	15	15,00	225,00
9	Суп с луком	порция	10	10,00	100,00
10	Суп с помидорами	порция	15	15,00	225,00
11	Суп с огурцами	порция	10	10,00	100,00
12	Суп с кабачками	порция	15	15,00	225,00
13	Суп с баклажанами	порция	10	10,00	100,00
14	Суп с перцем	порция	15	15,00	225,00
15	Суп с чесноком	порция	10	10,00	100,00
16	Суп с укропом	порция	15	15,00	225,00
17	Суп с петрушкой	порция	10	10,00	100,00
18	Суп с базиликом	порция	15	15,00	225,00
19	Суп с тимьяном	порция	10	10,00	100,00
20	Суп с розмарином	порция	15	15,00	225,00
21	Суп с орегано	порция	10	10,00	100,00
22	Суп с майораном	порция	15	15,00	225,00
23	Суп с душицей	порция	10	10,00	100,00
24	Суп с чабрецом	порция	15	15,00	225,00
25	Суп с анисом	порция	10	10,00	100,00
26	Суп с фенхелем	порция	15	15,00	225,00
27	Суп с кориандром	порция	10	10,00	100,00
28	Суп с тмином	порция	15	15,00	225,00
29	Суп с горчицей	порция	10	10,00	100,00
30	Суп с хмелем	порция	15	15,00	225,00
31	Суп с льняным семенем	порция	10	10,00	100,00
32	Суп с конопляным семенем	порция	15	15,00	225,00
33	Суп с чиа	порция	10	10,00	100,00
34	Суп с псиллиумом	порция	15	15,00	225,00
35	Суп с льняной мукой	порция	10	10,00	100,00
36	Суп с конопляной мукой	порция	15	15,00	225,00
37	Суп с чиа мукой	порция	10	10,00	100,00
38	Суп с псиллиумом мукой	порция	15	15,00	225,00
39	Суп с льняным маслом	порция	10	10,00	100,00
40	Суп с конопляным маслом	порция	15	15,00	225,00
41	Суп с чиа маслом	порция	10	10,00	100,00
42	Суп с псиллиумом маслом	порция	15	15,00	225,00
43	Суп с льняным семенем мукой	порция	10	10,00	100,00
44	Суп с конопляным семенем мукой	порция	15	15,00	225,00
45	Суп с чиа мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
46	Суп с псиллиумом мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
47	Суп с льняным семенем мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
48	Суп с конопляным семенем мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
49	Суп с чиа мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
50	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
51	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
52	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
53	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
54	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
55	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
56	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
57	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
58	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
59	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
60	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
61	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
62	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
63	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
64	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
65	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
66	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
67	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
68	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
69	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
70	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
71	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
72	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
73	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
74	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
75	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
76	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
77	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
78	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
79	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
80	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
81	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
82	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
83	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
84	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
85	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
86	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
87	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
88	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
89	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
90	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
91	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
92	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
93	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
94	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
95	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
96	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
97	Суп с чиа мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
98	Суп с псиллиумом мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00
99	Суп с льняным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	10	10,00	100,00
100	Суп с конопляным семенем мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой мукой	порция	15	15,00	225,00



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Суп (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Салат (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
Хлеб с мясом	150	150	23,09	17,41	2,69	260,37	0,37	274
Пюре кукурузные с молоком	200	200	6,90	6,32	20,46	167,74	2,39	172
Сладкий десерт	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	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
<b>ИТОГО</b>		<b>800,00</b>	<b>44,77</b>	<b>42,81</b>	<b>104,85</b>	<b>980,06</b>	<b>3,50</b>	
Обед								
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	70	70	0,89	4,96	2,67	58,87	48,30	17
Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8	0,50	113
Салат натуральный рубленый	90	90	14,95	48,06	7,81	406,80	0,00	267
Салат сметанный с томатом	30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	331
Картофель отварной	150	150	2,9	4,3	23,0	142,4	21,00	310
Салат из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ТОГО</b>		<b>880,00</b>	<b>28,00</b>	<b>65,28</b>	<b>101,93</b>	<b>1089,06</b>	<b>72,17</b>	
Ужин								
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	70	0,70	4,30	2,60	49,50	2,10	24
Суп	90/30	120	12,77	33,83	3,47	370,80	1,10	260
Хлеб пшеничная рассыпчатая	150	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	302
Чай с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ИТОГО</b>		<b>645</b>	<b>26,18</b>	<b>44,62</b>	<b>85,78</b>	<b>918,26</b>	<b>4,47</b>	
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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>31,75</b>	<b>217,90</b>	<b>1,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>112,43</b>	<b>163,13</b>	<b>385,73</b>	<b>3498,98</b>	<b>105,74</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Сло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Пир (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Салат из курицы	90/30	120	19,1	20,6	6,6	282,4	1,10	599
Пюре рисовая рассыпчатая	150	150	3,5	7,3	36,8	226,9	0,00	171
Пюре вязкая молочная из овсяной крупы	200	200	6,5	7,9	28,0	234,0	0,91	173
Пирожок с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
<b>ТОГО</b>		<b>760</b>	<b>36,55</b>	<b>47,83</b>	<b>112,71</b>	<b>1039,74</b>	<b>2,15</b>	
Пирожок								
Салат из морковки по-корейски	70	70	0,28	4,97	5,46	68,95	0,00	68
Пирожок рыбачья	250	250	7,3	2,3	8,3	83,3	11,08	120
Салат из болгарского перца и отварной говядины	90/30	120	17,28	14,70	4,54	217,20	0,32	245
Пюре гречневая рассыпчатая	150	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	302
Пирожок из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ТОГО</b>		<b>880</b>	<b>39,88</b>	<b>28,90</b>	<b>94,25</b>	<b>866,61</b>	<b>22,63</b>	
Пирожок								
Пирожок школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3	253,0	0,19	412
Пирожок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Пирожок ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
Пирожок мороженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр
<b>ТОГО</b>		<b>575</b>	<b>14,69</b>	<b>19,40</b>	<b>82,61</b>	<b>569,10</b>	<b>24,64</b>	
Пирожок								
Пирожок салат из свежих помидоров и огурцов	70	70	0,70	4,30	2,60	49,50	0,17	24
Пирожок с мясными отварными	250	250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48	392
Пирожок сметана	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Пирожок какао с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03	376
Пирожок хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Пирожок хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ТОГО</b>		<b>630</b>	<b>33,01</b>	<b>23,24</b>	<b>87,99</b>	<b>761,13</b>	<b>1,95</b>	
Пирожок -й ужин								
Пирожок напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386
Пирожок добавка обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	195,00	0,00	421
<b>ТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>31,95</b>	<b>297,00</b>	<b>0,60</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>133,82</b>	<b>126,73</b>	<b>409,52</b>	<b>3533,57</b>	<b>51,98</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ реч
			Б	Ж	У			
фрукты								
фрукты (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
фрукты натуральные свежие (порциями)	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
фрукты натуральные свежие (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
фрукты натуральные свежие (порциями)	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203
фрукты натуральные свежие (порциями)	90	90	23,13	4,68	0,45	133,29	0,00	568
фрукты натуральные свежие (порциями)	30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	331
фрукты натуральные свежие (порциями)	200	200	5,82	10,21	30,84	239,05	0,00	181
фрукты натуральные свежие (порциями)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
фрукты натуральные свежие (порциями)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)		830	42,85	34,24	106,46	896,98	21,71	
фрукты натуральные свежие (порциями)								
фрукты натуральные свежие (порциями)	70	70	0,70	4,20	2,17	49,00	0,17	5
фрукты натуральные свежие (порциями)	250	250	2,2	2,8	15,4	106,0	11,08	104,105
фрукты натуральные свежие (порциями)	250	250	25,5	3,9	40,6	495,0	0,65	244
фрукты натуральные свежие (порциями)	200	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00	388
фрукты натуральные свежие (порциями)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)		860	35,11	11,88	105,78	946,66	23,14	
фрукты натуральные свежие (порциями)								
фрукты натуральные свежие (порциями)	50	50	0,32	0,00	40,00	161,27	0,00	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
фрукты натуральные свежие (порциями)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
фрукты натуральные свежие (порциями)		450	2,12	0,80	79,80	340,07	24,00	
фрукты натуральные свежие (порциями)								
фрукты натуральные свежие (порциями)	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
фрукты натуральные свежие (порциями)	90/30	120	11,7	5,9	4,6	126,0	0,48	229
фрукты натуральные свежие (порциями)	150	150	3,1	9,2	18,0	172,9	18,16	128
фрукты натуральные свежие (порциями)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
фрукты натуральные свежие (порциями)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
фрукты натуральные свежие (порциями)		645	21,40	15,93	65,71	575,72	20,08	
фрукты натуральные свежие (порциями)								
фрукты натуральные свежие (порциями)	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
фрукты натуральные свежие (порциями)	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
фрукты натуральные свежие (порциями)		250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40	
фрукты натуральные свежие (порциями)			111,17	70,21	389,30	2976,33	90,33	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ реч
			Б	Ж	У			
Суп-пюре из овощей (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Суп-пюре из овощей (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Суп-пюре из овощей (порциями)	150	150	17,96	7,32	35,30	279,17	0,09	394
Суп-пюре из овощей (порциями)	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Суп-пюре из овощей (порциями)	200	200	8,7	12,4	33,5	281,0	0,00	173
Суп-пюре из овощей (порциями)	40	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	209
Суп-пюре из овощей (порциями)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	3,80	-0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)		700	39,60	39,28	111,01	951,12	0,27	
Суп-пюре из овощей (порциями)								
Суп-пюре из овощей (порциями)	70	70	2,24	6,70	2,49	78,69	9,25	9
Суп-пюре из овощей (порциями)	250	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	82
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	4,30	3,80	27,10	164,00	0,10	296
Суп-пюре из овощей (порциями)	250	250	19,8	36,3	21,5	558,3	9,66	406
Суп-пюре из овощей (порциями)	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)		910	34,29	52,57	116,73	1245,95	31,65	
Суп-пюре из овощей (порциями)								
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	3,35	3,78	36,03	191,50	0,00	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Суп-пюре из овощей (порциями)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
Суп-пюре из овощей (порциями)		450	5,15	4,58	75,83	370,30	24,00	
Суп-пюре из овощей (порциями)								
Суп-пюре из овощей (порциями)	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Суп-пюре из овощей (порциями)	90	90	12,1	25,0	12,8	327,6	0,83	268
Суп-пюре из овощей (порциями)	30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	331
Суп-пюре из овощей (порциями)	150	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	302
Суп-пюре из овощей (порциями)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
Суп-пюре из овощей (порциями)		645	25,86	33,09	95,91	857,99	2,67	
Суп-пюре из овощей (порциями)								
Суп-пюре из овощей (порциями)	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
Суп-пюре из овощей (порциями)	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
Суп-пюре из овощей (порциями)		250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40	
Суп-пюре из овощей (порциями)			114,58	136,88	431,04	3642,26	59,98	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Сло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Р (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Лат из моркови по-корейски	70	70	0,28	4,97	5,46	68,95	0,00	68
Ша рисовая рассыпчатая	150	150	3,5	7,3	36,8	226,9	0,00	171
Лджарка (из свинины)	90	90	14,05	40,02	3,70	429,23	1,91	251
Ша вязкая молочная из овсяной крупы	200	200	6,5	7,9	28,0	234,0	0,91	173
И с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Лев пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
<b>ТОГО</b>		<b>800</b>	<b>31,81</b>	<b>72,17</b>	<b>115,27</b>	<b>1255,56</b>	<b>2,96</b>	
Лат из свежих помидоров и огурцов	70	70	0,7	4,3	2,6	49,5	0,17	24
Лп Харчо	250	250	8,0	9,4	12,2	165,3	8,25	109
Лица, тушенная в соусе сметанном	90/30	120	14,1	12,1	3,5	180,0	0,29	290, 330
Ша гречневая рассыпчатая	150	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	302
Лмпот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486
Лев пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Лев ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ТОГО</b>		<b>880</b>	<b>37,76</b>	<b>32,73</b>	<b>94,22</b>	<b>891,95</b>	<b>19,95</b>	
Ллдник								
Лк фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Лоды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
Лроженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр
<b>ТОГО</b>		<b>475</b>	<b>4,60</b>	<b>8,30</b>	<b>54,35</b>	<b>316,10</b>	<b>24,45</b>	
Лкин								
Лт зеленый, с огурцами и помидорами	70	70	0,72	13,29	1,56	139,00	0,17	19
Лу из овощей	150	150	2,50	15,67	12,25	202,83	18,78	143
Лглоблы	90	90	13,14	6,84	10,44	167,22	0,36	542
Ли с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Лев пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Лев ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
<b>ТОГО</b>		<b>615</b>	<b>22,47</b>	<b>36,56</b>	<b>66,08</b>	<b>777,52</b>	<b>20,58</b>	
Лн ужин								
Лпиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386
Люба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
<b>ТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>31,95</b>	<b>218,90</b>	<b>0,60</b>	
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>106,32</b>	<b>157,12</b>	<b>361,87</b>	<b>3460,02</b>	<b>68,54</b>	



Принимать пищу, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
ЗЕнь								
ЗТРАК								
сло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
пр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
пеканка 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
попья кукурузные с молоком	200	200	6,90	6,32	20,46	167,74	2,39	172
мады	75	75	5,78	5,74	30,77	198,00	0,28	401
олоко стущенное	15	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
й с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
леб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
ОГО		750	39,26	40,43	118,48	989,99	10,34	
ред								
ра овощная	70	70	1,53	1,95	8,59	58,03	4,91	74
п картофеля с мясными фрикадельками	250	250	2,2	2,8	15,4	106,0	11,08	104,105
азы рубленые	90	90	9,4	21,1	9,2	263,3	14,14	274
ртофельное пюре	150	150	3,1	9,2	18,0	172,9	18,16	128
мпот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342
леб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
леб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГО		850	22,46	35,87	105,91	941,46	50,26	
лДНИК								
ица школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3	253,0	0,19	412
к фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
оды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
ОГО		500	11,89	11,90	68,06	431,80	24,19	
ИН								
рец малосольный	70	70	0,56	0,07	1,19	7,00	0,00	70
ов из индейки	250	250	22,00	15,50	46,75	417,75	0,98	591
й с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
вб пшеничный..	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
вб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГО		625	28,67	16,33	89,77	693,21	2,25	
УЖИН								
титок кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
оба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
ОГО		250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40	
ОГО ЗА ДЕНЬ		111,97	111,89	413,77	3273,36	88,44		



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
трак									
ло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14	
(порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15	
ици натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
иш из мяса птицы	90/30	120	11,52	12,00	3,96	171,72	1,20	580	
аронные изделия отварные с маслом	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203	
инчики	100	100	5,14	2,57	29,76	163,00	0,28	399	
идло	15	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,08	86	
с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
ОГО		745	30,10	32,42	116,54	874,63	22,87		
д									
ат из капусты б/к и свежим огурцом	70	70	0,70	4,20	2,17	49,00	0,17	5	
соленик ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	96	
кое по-домашнему	250	250	17,6	42,1	23,7	547,1	14,81	259	
лот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486	
б пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
б ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
ОГО		860	26,69	52,27	75,13	956,85	34,60		
дник									
е фруктовое	100	100	2,19	0,03	8,11	39,42	8,52	362	
х фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
ды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
ОГО		500	3,99	0,83	47,91	218,22	32,52		
ин									
ици натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
ля-кебаб из свинины и курицы	90	90	13,95	20,25	1,08	241,92	6,08	541	
с томатный	20	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,48	366	
ла пшениная рассыпчатая	150	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	302	
с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
б пшеничный	60	60	4,56	0,36	31,38	139,80	0,00	пр	
б ржаной	50	50	2,80	0,55	0,85	114,95	1,55	пр	
ОГО		655	28,70	27,82	89,13	809,47	8,31		
ужин									
питок кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,20	101,00	1,60	386	
оба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421	
ОГО		250	9,68	7,36	31,75	217,90	1,60		
ОГО ЗА ДЕНЬ		99,15	120,70	360,45		3077,08	99,90		



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
Суп-пюре									
Суп-пюре (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14	
Суп-пюре (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15	
Суп-пюре консервированный	70	70	2,31	0,14	4,69	37,10	3,05	7,12	
Суп-пюре (буженина)	90	90	19,75	32,47	0,00	368,59	0,00	241	
Суп-пюре (картонные изделия отварные с маслом (бантики))	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203	
Суп-пюре (жидкая молочная из манной крупы)	200	200	5,82	10,21	30,84	239,05	0,00	181	
Суп-пюре (с сахаром)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
Суп-пюре (с пшеничным)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре (с ОГО)		800	40,76	60,60	107,27	1136,95	24,19		
Суп-пюре (сат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца)	70	70	0,89	4,96	2,67	58,87	48,30	17	
Суп-пюре (с мяном куриный с зеленью и яйцом)	250	250	3,30	10,85	4,63	155,13	1,73	271	
Суп-пюре (с мянкой из пшеничного хлеба)	20	20	1,5	0,2	9,2	44,0	0,00	143	
Суп-пюре (с со по-французский)	90	90	13,84	25,76	6,28	312,58	6,90	483	
Суп-пюре (с мяна рассыпчатая с овощами (рисовая))	150	150	3,46	3,12	33,92	177,12	18,78	211	
Суп-пюре (с мянпот из свежих плодов)	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342	
Суп-пюре (с мяб пшеничный)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре (с мяб ржаной)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
Суп-пюре (с ОГО)		870	29,19	45,74	111,36	1088,93	77,67		
Суп-пюре (с мядник)									
Суп-пюре (с мяца школьная 1-ый вариант)	100	100	10,1	11,1	28,3	253,0	0,19	412	
Суп-пюре (с мяфруктовый)	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
Суп-пюре (с мяды и ягоды свежие (по сезону))	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
Суп-пюре (с ОГО)		500	11,89	11,90	68,06	431,80	24,19		
Суп-пюре (с мяин)									
Суп-пюре (с мящи натуральные свежие)	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
Суп-пюре (с мятели 1 вариант)	90	90	18,4	19,7	14,0	311,9	0,81	278	
Суп-пюре (с мяс томатный)	20	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,48	366	
Суп-пюре (с мяу из овощей)	150	150	2,50	15,67	12,25	202,83	18,78	143	
Суп-пюре (с мяс сахаром)	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
Суп-пюре (с мяб пшеничный)	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре (с мяб ржаной)	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
Суп-пюре (с ОГО)		635	27,77	37,00	71,02	806,52	21,51		
Суп-пюре (с мяужин)									
Суп-пюре (с мяиток кисломолочный)	200	200	5,80	5,00	8,20	101,00	1,60	386	
Суп-пюре (с мяба обыкновенная)	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421	
Суп-пюре (с ОГО)		250	9,68	7,36	31,75	217,90	1,60		
Суп-пюре (с ОГО ЗА ДЕНЬ)			119,29	162,60	389,46	3682,10	149,16		



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Суп-пюре (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Суп-пюре (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Суп-пюре с мясом	150	150	18,2	15,6	19,6	291,7	0,25	263
Суп-пюре	75	75	5,78	5,74	30,77	198,00	0,28	401
Суп-пюре со сливочным маслом	15	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
Суп-пюре с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03	376
Суп-пюре пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре	515	515	32,45	34,59	98,91	831,03	0,81	
Суп-пюре натуральные свежие овощи	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Суп-пюре с капустой и картофелем	250	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	82
Суп-пюре с чесноком	50	50	4,30	3,80	27,10	164,00	0,10	296
Суп-пюре тушеная в томате с овощами	90/30	120	11,7	5,9	4,6	126,0	0,48	229
Суп-пюре картофельное пюре	150	150	3,1	9,2	18,0	172,9	18,16	128
Суп-пюре из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00	388
Суп-пюре пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
Суп-пюре	930	930	28,11	24,91	109,50	871,67	40,83	
Суп-пюре								
Суп-пюре фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Суп-пюре ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
Суп-пюре роженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр
Суп-пюре	475	475	4,60	8,30	54,35	316,10	24,45	
Суп-пюре								
Суп-пюре зеленый с огурцами и помидорами	70	70	0,72	13,29	1,56	139,00	0,17	19
Суп-пюре помидоры (с картофелем)	250	250	8,41	5,98	45,37	269,51	0,00	522
Суп-пюре	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Суп-пюре с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Суп-пюре пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
Суп-пюре ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
Суп-пюре	645	645	15,72	23,03	89,40	708,48	1,48	
Суп-пюре								
Суп-пюре кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,20	101,00	1,60	386
Суп-пюре обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
Суп-пюре	250	250	9,68	7,36	31,75	217,90	1,60	
Суп-пюре			90,57	98,18	383,91	2945,17	69,17	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
Суп-пюре (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14	
Суп-пюре (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15	
Суп-пюре из творога	150	150	17,6	12,1	17,0	247,2	7,35	223	
Суп-пюре	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433	
Суп-пюре вязкая молочная из пшенной крупы	200	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,91	173	
Суп-пюре	100	100	5,14	2,57	29,76	163,00	0,28	399	
Суп-пюре	15	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,08	86	
Суп-пюре с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
Суп-пюре пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре		775	38,93	40,20	140,65	1074,64	8,80		
Суп-пюре									
Суп-пюре из капусты б/к с морковью	70	70	0,85	2,28	4,53	42,28	0,17	45	
Суп-пюре рыбацкая	250	250	7,3	2,3	8,3	83,3	11,08	120	
Суп-пюре из отварной говядины	90/30	120	17,28	14,70	4,54	217,20	0,32	245	
Суп-пюре гречневая рассыпчатая	150	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	302	
Суп-пюре из свежих ягод	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73	349	
Суп-пюре пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
Суп-пюре		880	40,75	26,20	114,88	927,74	13,53		
Суп-пюре									
Суп-пюре									
Суп-пюре школьная 1-ый вариант	100	100	10,1	11,1	28,3	253,0	0,19	412	
Суп-пюре фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
Суп-пюре ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
Суп-пюре		500	11,89	11,90	68,06	431,80	24,19		
Суп-пюре									
Суп-пюре натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
Суп-пюре мясные отварные	250	250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48	392	
Суп-пюре	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433	
Суп-пюре	200	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,03	382	
Суп-пюре с молоком	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
Суп-пюре пшеничный	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
Суп-пюре ржаной		630	36,82	22,54	90,35	782,81	1,96		
Суп-пюре									
Суп-пюре									
Суп-пюре кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	
Суп-пюре обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421	
Суп-пюре		250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40		
Суп-пюре			138,07	108,19	445,48	3433,90	49,87		



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ реч
			Б	Ж	У			
день								
зтрак								
сло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
р (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
ощные шашлычки	50	50	0,75	3,85	3,40	47,90	0,12	319
лет с мясом	150	150	23,09	17,41	2,69	260,37	0,37	274
на вязкая молочная из овсяной крупы	200	200	6,5	7,9	28,0	234,0	0,91	173
и с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
об пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
ОГО		690	37,77	41,15	75,37	838,77	1,54	
д								
дци натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
ощ зеленый	250	250	3,58	5,74	13,12	128,75	23,88	85
икассе из курицы	90/30	120	12,77	33,83	3,47	370,80	1,10	260
харонные изделия отварные с маслом	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203
лпот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342
об пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,04	пр
об ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГО		833,8	24,99	72,17	193,43	928,42	48,16	
дник								
дистерские изделия	50	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00	пр
фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
уды и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
ОГО		450	5,68	3,16	63,35	309,80	24,00	
ин								
ат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	70	70	0,89	4,96	2,67	58,87	48,30	17
леты	90	90	12,1	25,0	12,8	327,6	0,83	268
с томатный	20	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,48	366
тофель отварной	150	150	2,9	4,3	23,0	142,4	21,00	310
с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
об пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
об ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГО		635	22,23	35,92	81,88	812,18	71,87	
ужин								
иток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386
ба обыкновенная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
ОГО		250	9,68	7,36	31,95	218,90	0,60	
ОГО ЗА ДЕНЬ			100,35	159,76	445,98	3108,07	146,17	



Прием пищи, наименование блюда

	Выход блюда, г	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
Омлет (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Пюре (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Пюре с творожным фаршем	150	150	17,96	7,32	35,30	279,17	0,09	394
Пюре вареные	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Жидкая молочная из манной крупы	40	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	209
Сахаром	200	200	5,82	10,21	30,84	239,05	0,00	181
Пшеничный	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
О	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
О	700	700	36,76	37,12	108,35	909,21	0,27	пр
О			Б	Ж	У	(ккал)	С	
О	70	70	2,24	6,70	2,49	78,69	9,25	9
О	250	250	2,6	5,5	11,6	115,8	0,50	113
О	90	90	14,95	48,06	7,81	406,80	0,00	267
О	30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	331
О	150	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	302
О	200	200	0,68	0,28	20,76	88,20	10,00	388
О	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
О	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
О	880	880	35,60	68,91	110,26	1165,68	21,39	
О								
О	50	50	3,35	3,78	36,03	191,50	0,00	пр
О	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
О	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
О	450	450	5,15	4,58	75,83	370,30	24,00	
О								
О	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
О	300	300	35,57	36,99	42,28	625,71	10,24	284
О	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
О	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
О	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
О	675	675	42,17	37,82	85,44	902,57	11,68	
О								
О	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
О	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421
О	250	250	9,68	7,36	31,55	216,90	1,40	
О			129,37	155,78	411,43	3564,67	58,74	



Примем пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	У			
Сельдь									
Трапез									
по (порции)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14	
о (порции)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15	
идя, тушеная в соусе сметанном	90/30	120	14,1	12,1	3,5	180,0	0,29	290, 330	
аронные изделия отварные с маслом	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203	
ици натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
на вязкая молочная из пшеничной крупы	200	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,91	173	
с сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
о пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
ГО		830	35,74	40,53	118,79	977,76	22,51		
ици натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2,2	2,8	15,4	106,0	11,08	104,105	
карка (из свинины)	90	90	14,05	40,02	3,70	429,23	1,91	251	
софель запеченный	150	150	3,44	13,16	27,92	243,00	18,78	211	
пот из свежих ягод	200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486	
о пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
о ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
ГО		850	26,57	56,86	85,62	1040,09	43,18		
дник									
итерские изделия	50	50	3,35	3,78	36,03	191,50	0,00	пр	
фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
ы и ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
оженое	75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр	
ГО		525	7,95	12,08	90,38	507,60	24,45		
т из капусты белокочанной и огурцов	70	70	0,70	4,20	2,17	49,00	11,90	5	
из отварной говядины	250	250	25,5	3,9	40,6	495,0	0,65	244	
сахаром	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
О		625	32,31	8,84	84,63	812,46	13,82		
жин									
ток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386	
ика домашняя	50	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,00	424	
О		250	9,44	11,26	29,96	259,00	1,40		
О ЗА ДЕНЬ		112,02	129,57	409,39		3596,91	105,36		



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У	Y			
	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14	
ные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
	150	150	17,67	15,18	4,40	225,00	2,16	290	
очная из гречневой крупы	200	200	8,7	12,4	33,5	281,0	0,00	173	
	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
		695	30,77	35,19	80,51	756,85	2,36		
ные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
	250	250	8,0	9,4	12,2	165,3	8,25	109	
зновски	90/30	120	15,9	13,5	4,2	222,0	2,55	255, 332	
оре	150	150	3,1	9,2	18,0	172,9	18,16	128	
х плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	132,80	0,73	342	
	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
		880	33,65	33,00	90,47	909,77	31,10		
	100	100	2,19	0,03	8,11	39,42	8,52	362	
	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
вежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
		500	3,99	0,83	47,91	218,22	32,52		
ные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
з (бедро куриное или голень)	90	90	23,13	4,68	0,45	133,29	0,00	568	
сыпчатая*	150	150	3,5	7,3	36,8	226,9	0,00	171	
	30	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	366	
	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376	
	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр	
	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр	
		645	33,62	14,06	82,85	659,38	2,15		
почный	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,60	386	
ная	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	0,00	421	
		250	9,68	7,36	31,95	218,90	0,60		
			111,71	90,45	333,69	2763,12	68,73		



Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью на \_\_\_\_\_

15

листах



*(Table content is mirrored from the reverse side of the page and is mostly illegible due to the watermark and the central stamp)*