

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

С. А. Мамбетов

2025г.



Утверждаю:

Ген. директор ООО "П ШВЕД-СЕРВИС"
Р. Ю. Нечаев

2025г.



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

для детей от 7 до 11 лет Вариант II

г. Алушта

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
1 день				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
Сырники из творога	150		150	28,2	21,8	18,1	381,0	0,39	219
Сметана	20		20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Каша вязкая молочная из риса	200		200	5,71	10,33	40,90	280,00	1,39	174
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
ИТОГО			660	41,82	47,14	100,95	989,00	1,96	
Обед									
Овощи натуральные свежие	70		70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Борщ с капустой и картофелем	250		250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	82
Пампушки с чесноком	50		50	4,30	3,80	27,10	164,00	0,10	296
Птица в соусе с томатом	90/30		120	11,40	13,29	2,66	175,71	0,43	367
Макаронные изделия отварные с маслом (бантики)	150		150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203
Компот 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
ИТОГО			930	29,65	28,76	127,19	988,84	34,34	
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
Плоды 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									
Икра овощная	70		70	1,53	1,95	8,59	58,03	4,91	74
Зразы рубленые	90		90	9,4	21,1	9,2	263,3	14,14	274
Соус томатный	30		30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	366
Каша гречневая рассыпчатая	150		150	8,60	6,09	38,64	243,75	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
ИТОГО			645	26,02	31,15	100,70	855,90	21,04	
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				110,98	117,47	422,01	3345,34	82,94	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
Завтрак								
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
Лат из капусты белокочанной и огурцов	50	50	0,50	3,00	1,55	35,00	8,50	5
Ясо отварное (буженина)	90	90	19,75	32,47	0,00	368,59	0,00	241
Пш молочный с макаронными изделиями	200	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	120
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
ИТОГО		630	32,05	51,26	57,19	820,09	9,30	
Обед								
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Рассольник ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	96
Жаркое по-домашнему	250	250	17,6	42,1	23,7	547,1	14,81	259
Компот 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
ИТОГО		860	26,48	48,14	74,29	916,25	34,60	
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								
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Люля-кебаб из свинины и курицы	90	90	6,33	15,17	8,53	196,97	3,48	259
Соус томатный	30	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	366
Пицца 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
ИТОГО		645	19,87	22,99	91,97	725,68	5,63	
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			102,78	149,16	338,01	3328,12	74,77	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
3 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
Каша вязкая молочная пшениной крупы	200	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,91	173
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
ИТОГО		660	33,73	37,63	101,14	872,34	8,44	
Обед								
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	250	3,30	10,85	4,63	155,13	1,73	271
Гренки из пшеничного хлеба	20	20	1,5	0,2	9,2	44,0	0,00	143
Тефтели 1 вариант	90	90	18,4	19,7	14,0	311,9	0,81	278
Соус томатный	30	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	366
Картофель отварной	150	150	2,9	4,3	23,0	142,4	21,00	310
Компот 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
ИТОГО		900	33,12	37,22	109,25	1025,39	26,39	
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	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Птица, тушенная в соусе сметанном	90/30	120	14,1	12,1	3,5	180,0	0,29	290, 330
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,60	6,09	38,64	243,75	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
ИТОГО		645	29,33	19,07	85,32	700,61	1,73	
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			107,99	102,08	407,05	3155,31	61,96	

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
Овощи натуральные свежие	50	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,12	71
Омлет с сыром	150	150	17,67	15,18	4,40	225,00	2,16	290
Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	120
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
ИТОГО		675	26,35	26,60	60,99	593,50	2,97	
Обед								
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	70	70	0,89	4,96	2,67	58,87	48,30	17
Жареная рыба	250	250	7,3	2,3	8,3	83,3	11,08	120
Гуляш	90/30	120	12,77	33,83	3,47	370,80	1,10	260
Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,5	7,3	36,8	226,9	0,00	171
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	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
ИТОГО		880	30,73	49,28	106,01	1062,86	62,62	
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	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	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	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
ИТОГО		675	42,17	37,82	85,44	902,57	11,68	
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			114,08	125,63	359,82	3146,13	102,68	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У			
5 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
Птица отварная(бедро/голень)	90	90	19,2	21,1	0,4	268,4	3,15	288
Макаронные изделия отварные с маслом	150	150	5,5	5,8	30,5	195,7	21,00	203
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	200	5,82	10,21	30,84	239,05	0,00	181
Какао с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03	376
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
ИТОГО		715	37,90	49,11	101,94	995,44	24,28	
Обед								
Салат из капусты белокочанной и огурцов	70	70	0,70	4,20	2,17	49,00	11,90	5
Борщ зеленый	250	250	3,58	5,74	13,12	128,75	23,88	85
Куриные шашлычки	90	90	19,0	6,3	3,4	136,0	0,83	565
Салат из репчатого лука	20	20	0,27	1,24	1,56	18,42	1,90	11
Картофель отварной с зеленью	150	150	3,00	5,55	24,90	162,30	32,55	634
Компот 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
ИТОГО		870	32,93	23,86	82,45	747,92	82,29	
Полдник								
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
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								
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Пельмени мясные отварные	250	250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48	392
Метана	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	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
ИТОГО		645,00	32,81	19,01	87,77	724,21	1,96	
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			117,92	107,65	358,46	3002,57	133,58	

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
Омлет паровой	150	150	16,9	18,8	4,2		255,0	0,51	215
Ассорти из печеных овощей	50	50	0,65	1,50	3,35		29,55	0,62	632
Каша вязкая молочная пшениной крупы	200	200	8,23	10,53	42,21		297,14	0,91	173
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
ИТОГО		690	33,20	42,81	91,04		878,19	2,18	
Обед									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Суп-лапша домашняя	250	250	2,6	5,5	11,6		115,8	0,50	113
Фрикассе из курицы	90/30	120	19,1	20,6	6,6		282,4	1,10	599
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,60	6,09	38,64		243,75	0,00	302
Компот из свежих ягод	200	200	0,66	0,09	32,01		132,80	0,73	349
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
ИТОГО		880	37,44	33,18	117,04		991,52	3,74	
Полдник									
Пицца школьная 1-ый вариант	100	100	10,09	11,10	28,26		253,00	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									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	120	11,7	5,9	4,6		126,0	0,48	229
Картофель запеченный	150	150	3,44	13,16	27,92		243,00	18,78	211
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
ИТОГО		645	21,74	19,93	75,64		645,86	20,70	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	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			113,70	119,07	381,73		3206,37	52,21	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
7 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
Вареники с творожным фаршем	150	150	17,96	7,32	35,30		279,17	0,09	394
Сметана	20	20	0,48	3,00	0,65		31,50	0,04	433
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	200	8,7	12,4	33,5		281,0	0,00	173
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
ИТОГО		660	34,52	34,68	110,73		888,12	0,27	
Обед									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Уха рыбацкая	250	250	7,3	2,3	8,3		83,3	11,08	120
Шницель натуральный рубленый	90	90	14,95	48,06	7,81		406,80	0,00	267
Соус сметанный с томатом	30	30	0,53	1,50	2,11		24,03	0,40	331
Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,5	7,3	36,8		226,9	0,00	171
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		114,60	0,90	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
ИТОГО		880	33,04	60,12	111,12		1072,42	13,79	
Полдник									
Желе фруктовое	100	100	2,19	0,03	8,11		39,42	8,52	362
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	135,55	178,77	491,48		4019,29	60,52	
Ужин									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Печень по-строгановски	90/30	120	15,9	13,5	4,2		222,0	2,55	255, 332
Пюре картофельное пюре	150	150	3,1	9,2	18,0		172,9	18,16	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	50	50	2,80	0,55	0,85		114,95	1,55	пр
ИТОГО		665	26,93	23,63	70,77		718,01	22,46	
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			239,72	304,56	815,86		6915,73	98,64	

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
В день	Заптрак			Б	Ж	У				
	Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
	Овощные шашлычки	50	50	0,75	3,85	3,40		47,90	0,12	319
	Омлет с сыром	150	150	17,67	15,18	4,40		225,00	2,16	290
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	200	6,5	7,9	28,0		234,0	0,91	173
	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
	ИТОГО		675	28,87	34,50	77,08		749,40	3,23	
	Обед									
	Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2,2	2,8	15,4		106,0	11,08	104,105
	Котлеты	90	90	12,1	25,0	12,8		327,6	0,83	268
	Соус томатный	30	30	0,35	1,26	2,41		22,35	0,71	366
	Картофель отварной	150	150	2,9	4,3	23,0		142,4	21,00	310
	Компот 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
	ИТОГО		880	24,22	34,37	109,61		947,96	35,75	
	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									
	Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
	Паста сливочная с курицей	250	250	19,8	36,3	21,5		558,3	9,66	406
	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
	ИТОГО		625	26,35	37,08	64,66		835,11	11,10	
	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		101,01	125,21	351,16			3182,17	75,87	

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец	
9 день	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	
Салат из белокочанной капусты		50	50	0,66	1,62	3,23	30,20	1,15	45	
Куры запеченные (бедро куриное или голень)		90	90	23,13	4,68	0,45	133,29	0,00	568	
Яйца вареные		40	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	209	
Каша вязкая молочная из риса		200	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,00	174	
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	
Обед			670	42,01	33,23	86,15	802,99	1,29		
Овощи натуральные свежие		70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
Суп картофельный с крупой (гречневой)		250	250	1,59	4,99	9,15	95,25	8,38	101	
Зразы рубленые		90	90	9,4	21,1	9,2	263,3	14,14	274	
Соус томатный		30	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	366	
Каша пшенная рассыпчатая		150	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	302	
Компот из свежих плодов		200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	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	
ИТОГО			880	24,66	34,03	114,71	941,87	25,54		
Полдник										
Сок фруктовый										
Плоды и ягоды свежие (по сезону)		200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389	
Мороженое		200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338	
ИТОГО		75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр	
Ужин			475	4,60	8,30	54,35	316,10	24,45		
Овощи натуральные свежие										
Куриные шашлычки		70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71	
Сусук по-мексикански (с овощами)		90	90	19,0	6,3	3,4	136,0	0,83	565	
Салат из репчатого лука		20	20	0,27	1,24	1,56	18,42	1,90	11	
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	
ИТОГО			485	25,86	8,37	48,14	431,27	4,17		
Итого ужин										
Витамин С		200	200	5,80	5,00	8,20	101,00	1,60	386	
доба 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		
ТОГО ЗА ДЕНЬ				106,81	91,29	335,09	2710,13	57,05		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
10 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
Овощи натуральные свежие	50	50	0,35	0,05	0,95		6,00	0,12	71
Птица в соусе с томатом	90/30	120	11,40	13,29	2,66		175,71	0,43	367
Макаронные изделия отварные с маслом	150	150	5,5	5,8	30,5		195,7	21,00	203
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
ИТОГО		610	24,64	31,12	75,34		673,93	21,69	
Обед									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Суп Харчо	250	250	8,0	9,4	12,2		165,3	8,25	109
Люля-кебаб из свинины и курицы	90	90	13,95	20,25	1,08		241,92	6,08	541
Соус томатный	30	30	0,35	1,26	2,41		22,35	0,71	366
Картофель отварной с луком	150	150	3,10	6,99	20,84		166,96	21,55	126
Компот из свежих ягод	200	200	0,66	0,09	32,01		132,80	0,73	349
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
ИТОГО		880	32,54	38,80	96,72		946,14	38,73	
Полдник									
Пирог школьная 1-ый вариант	100	100	10,09	11,10	28,26		253,00	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									
Овощи натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Плов из отварной говядины	250	250	25,5	3,9	40,6		495,0	0,65	244
Салат с молоком	200	200	0,07	0,02	13,95		55,81	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
ИТОГО		610	32,10	4,71	82,75		767,67	2,09	
2-й ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
Салат 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			110,85	93,89	354,42		3036,44	88,10	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
			Б	Ж	У				
1 день									
Завтрак									
Масло (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
Мир (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца	50	50	0,64	3,54	1,91		42,05	34,50	17
Птица отварная(бедро/голень)	90	90	19,2	21,1	0,4		268,4	3,15	288
Пшеница вязкая молочная из гречневой крупы	200	200	8,7	12,4	33,5		281,0	0,00	173
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
ИТОГО		630	35,92	49,04	77,10		887,87	37,79	
Обед									
Порции натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	3,43	71
Рассольник ленинградский	250	250	2,02	5,09	11,98		107,25	8,38	96
Чеченень по-строгановски	90/30	110	14,6	12,4	3,9		203,5	2,34	255, 332
Картофельное пюре	150	150	3,1	9,2	18,0		172,9	18,16	128
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	27,88		132,80	0,73	342
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50		0,00	0,04	пр
Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68		91,96	1,24	пр
ИТОГО		823,8	22,89	53,42	180,23		716,77	34,31	
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
Фрукты 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									
Порции натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
Гречка	90/30	120	12,77	33,83	3,47		370,80	1,10	260
Пшеница рисовая рассыпчатая	150	150	3,5	7,3	36,8		226,9	0,00	171
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
ИТОГО		645	22,91	41,95	83,46		874,54	2,55	
Ужин									
Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,40		102,00	0,60	386
Дюба 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			97,08	154,93	436,09		3007,87	99,24	

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)				Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп
день	ингредиент			Б	Ж	У	У			
	пшеница (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13		66,00	0,00	14
	пшеница школьная 1-ый вариант	15	15	3,48	4,43	0,00		54,00	0,11	15
	пшеница вязкая молочная из риса	100	100	10,09	11,10	28,26		253,00	0,19	412
	пшеница с сахаром	200	200	5,71	10,33	40,90		280,00	0,00	174
	пшеница пшеничный	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
	пшеница 50	50	50	3,80	0,30	26,15		116,50	0,00	пр
	пшеница ОГО		590	23,23	33,43	110,44		829,50	0,33	
	пшеница ад			Б	Ж	У		(ккал)	С	
	пшеница натуральные свежие	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
	пшеница куринный с зеленью и яйцом	250	250	3,30	10,85	4,63		155,13	1,73	271
	пшеница из пшеничного хлеба	20	20	1,5	0,2	9,2		44,0	0,00	143
	пшеница, тушеная в соусе сметанном	90/30	120	14,1	12,1	3,5		180,0	0,29	290, 330
	пшеница гофель отварной	150	150	2,9	4,3	23,0		142,4	21,00	310
	пшеница отток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,28	20,76		88,20	10,00	388
	пшеница пшеничный	50	50	3,80	0,30	26,15		116,50	0,00	пр
	пшеница ржаной	40	40	2,24	0,44	0,68		91,96	1,24	пр
	пшеница ГО		900	28,99	28,56	89,23		826,52	34,43	
	пшеница цник									
	пшеница итерские изделия	50	50	3,35	3,78	36,03		191,50	0,00	пр
	пшеница фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	389
	пшеница ягоды свежие (по сезону)	200	200	0,80	0,80	19,60		94,00	20,00	338
	пшеница О		450	5,15	4,58	75,83		370,30	24,00	
	пшеница и натуральные свежие									
	пшеница рубленные	70	70	0,49	0,07	1,33		8,40	0,17	71
	пшеница томатный	90	90	9,4	21,1	9,2		263,3	14,14	274
	пшеница по-мексикански (с овощами)	30	30	0,35	1,26	2,41		22,35	0,71	366
	пшеница сахаром	150	150	3,75	4,65	15,00		135,75	18,78	375
	пшеница пшеничный	200/15	215	0,07	0,02	15,00		60,00	0,03	376
	пшеница ржаной	50	50	3,80	0,30	26,15		116,50	0,00	пр
	пшеница О	40	40	2,24	0,44	0,68		91,96	1,24	пр
	пшеница ин		645	20,14	27,83	69,80		698,27	35,08	
	пшеница ок кислomолочный									
	пшеница обыкновенная	200	200	5,80	5,00	8,00		100,00	1,40	386
	пшеница 50	50	50	3,88	2,36	23,55		116,90	0,00	421
	пшеница 250	250	250	9,68	7,36	31,55		216,90	1,40	
	пшеница ЗА ДЕНЬ			87,19	101,75	376,85		2941,49	95,23	

Прием пищи, наименование блюда		Выход блюда, г	Масса порц, г	Пищевые вещества (г)			Эн. цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец
3 день	Завтрак			Б	Ж	У			
Яблоко (порциями)		10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	14
Яблоко (порциями)		15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	15
Яблоко из творога		150	150	17,6	12,1	17,0	247,2	7,35	223
Яблоко		20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	0,04	433
Яблоко вязкая молочная из овсяной крупы		200	200	6,5	7,9	28,0	234,0	0,91	173
Яблоко с сахаром		200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Яблоко пшеничный		50	50	3,80	0,30	26,15	*116,50	0,00	пр
ОГ			660	32,01	35,00	86,93	809,20	8,44	
Овощи натуральные свежие									
Овощи натуральные с крупой (гречневой)		70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Овощи		250	250	1,59	4,99	9,15	95,25	8,38	101
Овощи сметанный с томатом		90	90	13,14	6,84	10,44	167,22	0,36	542
Овощи пшеничная рассыпчатая		30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	331
Овощи из свежих ягод		150	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	302
Овощи пшеничный		200	200	0,36	0,10	10,46	45,00	10,00	486
Овощи ржаной		50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
ОГ		40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГ			880	28,75	19,96	98,20	777,86	20,55	
Овощи натуральные изделия									
Овощи фруктовый		50	50	3,35	3,78	36,03	191,50	0,00	пр
Овощи и ягоды свежие (по сезону)		200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	389
Овощи ржаное		200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	338
ОГ		75	75	2,80	7,50	14,55	137,30	0,45	пр
ОГ			525	7,95	12,08	90,38	507,60	24,45	
Овощи натуральные свежие									
Овощи мясные отварные		70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,17	71
Овощи ана		250	250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48	392
Овощи с сахаром		20	20	2,66	2,16	3,02	42,16	0,00	326
Овощи пшеничный		200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	376
Овощи ржаной		50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	пр
ОГ		40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	1,24	пр
ОГ			645	34,99	18,17	90,14	734,87	1,92	
Овощи кисломолочный									
Овощи домашняя		200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	386
Овощи		50	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,00	424
Овощи		250	250	9,44	11,26	29,96	259,00	1,40	
Овощи ЗА ДЕНЬ				113,13	96,47	395,61	3088,53	56,75	

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)							
Сыр (порциями)							
Салат из капусты белокочанной и огурцов	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
Куры запеченные (бедро куриное или голень)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00	14
Сырники из творога	50	50	0,50	3,00	1,55	35,00	15
Сметана	90	90	23,13	4,68	0,45	133,29	5
Чай с сахаром	150	150	28,2	21,8	18,1	381,0	568
Хлеб пшеничный	20	20	0,48	3,00	0,65	31,50	219
ТОГО	200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	433
бед	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	376
Овощи натуральные свежие		600	59,74	44,49	62,05	877,29	пр
Гриб зеленый							
Грибы	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	71
Суп томатный	250	250	3,58	5,74	13,12	128,75	85
Машина рассыпчатая	90	90	12,1	25,0	12,8	327,6	268
Пот из свежих плодов	30	30	0,35	1,26	2,41	22,35	366
Б пшеничный	150	150	3,5	7,3	36,8	226,9	171
Б ржаной	200	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
ГО	50	50	3,80	0,30	26,15	116,50	пр
НИК	40	40	2,24	0,44	0,68	91,96	пр
Фруктовое	880	26,29	40,30	121,16	1037,04	27,73	
Фруктовый							
И ягоды свежие (по сезону)	100	100	2,19	0,03	8,11	39,42	362
	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	200	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338
натуральные свежие	500	3,99	0,83	47,91	218,22	32,52	
ки (с картошкой)							
а	70	70	0,49	0,07	1,33	8,40	71
харом	250	250	8,41	5,98	45,37	269,51	522
еничный	20	20	0,48	3,00	0,65	60,00	433
аной	200/15	215	0,07	0,02	15,00	116,50	376
	50	50	3,80	0,30	26,15	91,96	пр
	40	40	2,24	0,44	0,68	577,87	пр
исломолочный	645	15,49	9,81	89,17		1,48	
жировенная	200	200	5,80	5,00	8,40	102,00	386
ДЕНЬ	50	50	3,88	2,36	23,55	116,90	421
	250	9,68	7,36	31,95	218,90	0,60	
		115,18	102,78	352,24	2929,32	0,60	

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на _____

15

листах

