

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю
29 МАЯ 2023 ГОД

1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	40	1.2	4.3	22.0	131.5	2008,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС АБРИКОСОВЫЙ	150/20	26.7	13.6	36.6	375.5	2008224/384
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПРЯНИК.	50	2.7	2.7	34.8	174.3	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

31.3 21.1 118.7 789.8

Итого
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ.	60	0.4	6.1	1.4	61.74	2008,19
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/10	5.0	4.7	12.5	112.4	2008,105
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	13.5	14.4	11.7	230.6	2017,273
РАГУ ОВОЩНОЕ /3 ВАРИАНТ/.	150	3.4	6.7	13.1	126.3	2008,351
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

28.9 34.8 111.7 875.6

Итого
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	361.2	2008,467
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

8.1 12.7 78.9 462.5
68.3 68.6 309.3 2127.

Итого

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю
29 МАЯ 2023 ГОД
1 ДЕНЬ



Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	40	1.2	4.3	22.0	131.5	2008,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС АБРИКОСОВЫЙ	170/30	30.3	15.4	46.0	443.8	2008224/384
ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПРЯНИК.	50	2.7	2.7	34.8	174.3	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого
ОБЕД 34.9 22.9 128.1 858.1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ.	100	0.7	10.1	2.3	102.9	2008,19
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	250/15	6.8	6.2	15.6	145.6	2008,105
ПШЕНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15.0	16.0	13.0	256.1	2017,273
РАГУ ОВОЩНОЕ /3 ВАРИАНТ/.	180	4.1	8.0	15.7	151.5	2008,351
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К

Итого
ПОЛДНИК 36.2 44.7 139.1 1103.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	361.2	2008,467
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого 8.1 12.7 78.9 462.5
79.2 80.3 346.1 2424.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

Зав. м.р. [Signature]

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю
30 МАЯ 2023 ГОД
2 ДЕНЬ

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет



ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14.5	23.9	2.7	283.3	2008,214
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0.8	0.6	20.6	91	К/К
24.3 38.5 82.9 774.7						

Итого
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАС- ТИТЕЛЬНЫМ.	60	0.6	6.1	2.0	65.4	2008,22
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ПТИЦЕЙ И МЯСОМ.	200/10/5	7.4	5.8	9.7	120.8	2008,76
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	250	25.3	27.8	15.5	412.7	2008,306
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К
39.9 42.6 94.3 919.9						

Итого
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	7.2	4.2	53.2	279.4	2008,464
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.2	0.3	10.3	48.05	К/К
14.5 9.8 73.6 440.0						
78.7 90.9 250.8 2134.						

Итого

ДИРЕКТОР

[Signature]

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

[Signature]

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190
М.В. Железняков
АД
ДЕТСКИЙ ОЗ

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК



Итого
ОБЕД

29.1 46.4 83.8 869.2

Итого
ПОЛДНИК

45.3 53.2 119.4 1137.

Итого

14.5	9.8	73.6	440.0
88.9	109.4	276.8	2446.

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю

31 МАЯ 2023 ГОД

3 ДЕНЬ

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0	2008,1
КАША "БОЯРСКАЯ".	150	6.1	20.8	29.6	329.6	2008,186
ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.2	0.1	15.0	61.7	2008,430
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННОЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4	К/К
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	131.9	К/К

Итого
ОБЕД

12.3 36.7 115.3 840.7

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	5.5	8.2	2.1	104.2	2008,27
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.9	5.0	8.2	97.68	2008,95
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ 2 ВАР	90/30	18.4	19.0	0.3	245.5	2008228/378
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	3.1	5.4	20.3	142.2	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого
ПОЛДНИК

38.7 40.5 106.9 946.9

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11.8	5.6	46.8	284.8	2008,479
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

13.2 6.2 74.6 407.0
64.2 83.4 296.8 2194.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



М Е Н Ю
31 МАЯ 2023 ГОД
3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Итого	14.3	43.6	125.2	950.6
ОБЕД				

Итого	49.9	62.5	134.1	1298.
ПОЛДНИК				

Итого	13.2	6.2	74.6	407.0
	77.4	112.3	333.9	2655.

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490

М.В. Милославский

АО 1
ДЕТСКИЙ ОЗД

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
КАША "ЯНТАРНАЯ".	150	5.1	7.3	28.1	198.3	2008,187
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.0	23.53	к/к

16.0 22.6 95.1 648.3

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	6.1	4.0	73.74	2008,51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	8.3	5.0	22.8	170.0	2008,99/73
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25.6	19.6	19.2	355.5	2008,308
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	102.1	2008,405
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

40.9 33.6 110.2 907.0

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7.2	6.0	54.4	300.4	2008,471
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0.8	0.6	20.6	91	к/к

14.1	11.9	85.1	503.9
71.0	68.1	290.4	2059.

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490
М. В. А. и
А. С.
ДЕТСКИЙ ОЗ

Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008, 3
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	6.7	9.8	37.4	264.4	2008, 187
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008, 433
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.53	к/к

17.6 25.1 104.5 714.4

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.4	10.1	6.6	122.9	2008, 51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/15/10	10.7	6.6	26.5	208.4	2008, 99/73
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	28.6	21.9	21.6	398.1	2008, 308
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	102.1	2008, 405
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	60	4.8	2.6	30.6	164.5	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	к/к

50.0 43.0 138.4 1140.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7.2	6.0	54.4	300.4	2008, 471
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008, 434
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0.8	0.6	20.6	91	к/к

14.1	11.9	85.1	503.9
81.7	80.0	328.0	2358.

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА





АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю
02 ИЮНЯ 2023 ГОД
5 ДЕНЬ
Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	40	1.8	13.4	12.0	176.0	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . .	150	8.1	13.6	31.3	280.3	2008,211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4	К/К
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	131.9	К/К

Итого 15.6 30.7 124.4 837.0
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	60	0.6	6.1	2.0	65.4	2008,22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИ- НОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.9	6.3	13.8	131.6	2008,91
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ.	90	10.5	12.1	11.3	195.9	2008,243
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ. . .	150	3.0	5.8	18.8	139.1	2008,125
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого 25.3 33.1 110.6 841.3
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	100	5.3	2.0	61.9	286.7	2008,453
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.2	0.2	10.2	48.05	К/К

Итого 7.5 2.4 90.1 412.6
48.4 66.2 325.1 2090.

ДИРЕКТОР  ПОДЛЕСНОВА Н.М. КАЛЬКУЛЯТОР  СОКОЛОВА 

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю
02 ИЮНЯ 2023 ГОД
5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	40	1.8	13.4	12.0	176.0	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . .	200	10.9	18.2	41.7	373.8	2008,211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4	к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	131.9	к/к

Итого 18.4 35.3 134.8 930.5
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	100	1.0	10.2	3.3	109	2008,22
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИ- НОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.8	8.3	17.2	170.8	2008,91
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ.	100	11.6	13.4	12.5	217.6	2008,243
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ. . .	180	3.6	6.9	22.6	166.9	2008,125
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	60	4.8	2.6	30.6	164.5	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	к/к

Итого 32.4 43.1 139.8 1076.
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	100	5.3	2.0	61.9	286.7	2008,453
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.2	0.2	10.2	48.05	к/к

Итого 7.5 2.4 90.1 412.6
58.3 80.8 364.7 2419.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА