

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490



Н.В. Александрова

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

М Е Н Ю
13 ИЮНЯ 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

Итого 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 РАСТИТЕЛЬНОМ.	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

Итого 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 КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.2	0.3	10.3	48.05	к/к

Итого 14.5 9.8 73.6 440.0
78.7 90.9 250.8 2134.

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
13 ИЮНЯ 2023 ГОД
2 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 СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	19.3	31.8	3.6	377.7	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

Итого 29.1 46.4 83.8 869.2
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ.	100	1.0	10.2	3.3	109.0	2008,22
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ПТИЦЕЙ И МЯСОМ.	250/15/10	6.4	7.6	12.1	142.6	2008,76
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	280	28.3	31.1	17.4	462.2	2008,306
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.6	27.9	143.9	К/К

Итого 45.3 53.2 119.4 1137.
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 КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1.2	0.3	10.3	48.05	К/К

Итого 14.5 9.8 73.6 440.0
88.9 109.4 276.8 2446.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190



Н.В. Александрова

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

М Е Н Ю
14 ИЮНЯ 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

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ № 490



М. В. Александрова

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



М Е Н Ю
14 ИЮНЯ 2023 ГОД
3 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
КАША "БОЯРСКАЯ".	200	8.1	27.7	39.5	439.5	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 14.3 43.6 125.2 950.6

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	9.1	13.7	3.5	173.7	2008,27
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.8	6.7	10.2	128.4	2008,95
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ 2 ВАР	100/50	20.4	31.3	0.5	365.3	2008228/378
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	180	3.7	6.5	24.4	170.6	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.6	27.9	143.8	К/К

Итого
ПОЛДНИК 49.9 62.5 134.1 1298.

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
77.4 112.3 333.9 2655.

ДИРЕКТОР

[Signature]

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

[Signature]

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 190



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



М Е Н Ю
15 ИЮНЯ 2023 ГОД
4 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
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

Итого 16.0 22.6 95.1 648.3
ОБЕД

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

Итого 40.9 33.6 110.2 907.0
ПОЛДНИК

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

Итого 14.1 11.9 85.1 503.9
71.0 68.1 290.4 2059.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ № 490



М.В. Александрова

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



М Е Н Ю
15 ИЮНЯ 2023 ГОД
4 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 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

Итого 17.6 25.1 104.5 714.4

Итого
ОБЕД

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

Итого 50.0 43.0 138.4 1140.

Итого
ПОЛДНИК

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

Итого

14.1 11.9 85.1 503.9
81.7 80.0 328.0 2358.

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
16 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 ОБЕД 15.6 30.7 124.4 837.0

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 ПОЛДНИК 25.3 33.1 110.6 841.3

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



М. В. Александрова

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



М Е Н Ю
16 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
ОБЕД 18.4 35.3 134.8 930.5

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
ПОЛДНИК 32.4 43.1 139.8 1076.

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