

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 01.04.2024

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

	г	г	г	г	ккал
54-24к	280	11,6	14,2	52,7	384,9
54-46гн	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за Завтрак	600	18,1	15,6	113,7	666,8
Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ		12,2	10,5	77,2	
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
410 Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	985	38,3	27,8	126,7	909,9
Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
Процент от общей массы пищевых веществ		19,8	14,4	65,8	
Полдник					
545 Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Итого за Полдник	350	9,3	5,8	78	400,5
Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
Процент от общей массы пищевых веществ		10	6,2	83,9	
Ужин					
367 Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Итого за Ужин	600	25,8	14,1	105,3	652,1
Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	9,7	72,5	
Второй ужин					
470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
Итого за день	2755	102,5	70,3	431,4	2767,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 02.04.2024

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	38,9	31,2	135,6	978
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,9	15,1	66	

Полдник

Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	

Ужин

54-9м	огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5
54-20гн	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Пром.	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	32,4	24,7	63,6	607
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	

Второй ужин

468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2645	104,7	97,8	402,4	2906

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко
И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
АПРЕЛЬ 04.04.2024						
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	610	18,8	12,8	113,3	643
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	210	24,7	24,3	27,8	429
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	880	41,1	29,1	122,7	916,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,3	15,1	63,7	
Полдник						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
Ужин						
54-5г	2 Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
54-24м	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
	Шницель из курицы	70	13,4	3	9,4	118
	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	650	26,6	15,9	99,4	647,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	11,3	70	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2710	106,3	74,9	442,8	2869,9

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 05.04.2024						
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8,2	33,6	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	790	18,3	20,7	105,6	681,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	255	6,5	7,4	13,7	147,4
54-1г	367 Птица в соусе с томатом	120	17,3	7,8	4,1	156,1
54-2хн	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
Пром.	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	915	41,2	23,7	131	902,1
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21	12,1	66,9	
Полдник						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	Итого за Полдник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
Ужин						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Ужин	620	22,4	21,1	68,1	551,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,9	61,1	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2905	96,3	84,2	405,4	2762,7

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 06.04.2024						
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	630	20,7	21,8	87,1	626,6
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,9	16,8	67,4	
Обед						
132	Суп пюре из картофеля	300	5,9	7,3	26,7	195,9
322	Рагу из овощей и мяса	220	15,6	16,1	19,7	286,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	860	31,8	24,9	122,5	841,6
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	13,9	68,3	
Полдник						
54-22хн	Кисель из вишни	250	0,2	0,1	16,2	66,1
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	7,7	9,9	90,6	481,9
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	9,1	83,7	
Ужин						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Ужин	610	27,3	16	83,3	587,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	12,7	65,8	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2680	94,2	80	394,3	2673,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса: Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность				
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 07.04.2024	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
461	Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	Итого за Завтрак	550	31,1	16,7	109,9	714,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	10,6	69,6	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	40,6	27,8	123,6	906
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	14,5	64,4	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	220	0,3	0,1	7,5	31,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	32,7	13,8	96	639,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	9,7	67,4	
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2660	124,2	75,4	436,9	2921,9

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
АПРЕЛЬ 08.04.2024						
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10,1	13	47,7	348,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	610	16,6	14,4	115,4	657,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,3	9,8	78,9	
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
54-3соус	338 кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-1хн	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	900	29	37	113,6	903,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	20,6	63,3	
Полдник						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
543	Булочка дорожная	100	7,1	12,6	42,7	312,5
	Итого за Полдник	350	7,9	12,6	84	480,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	
Ужин						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	459 чай с лимоном без сахаром	200	0,2	0,1	0,3	2,5
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	35,6	19,5	76,5	623,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	14,8	58,1	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2680	100,1	90,5	397,2	2803,7

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
		г	г	г	г	
АПРЕЛЬ 09.04.2024						
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		590	17,9	24,4	92,7	660,7
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			13,2	18	68,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7,2	12,9	140,8
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		935	33,7	19	149,9	905,2
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			16,6	9,4	74	
Полдник						
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,2	12,4	52
Пром.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8
Итого за Полдник		350	6,2	22	66,1	486,8
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			6,5	23,3	70,2	
Ужин						
54-10м	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45гн	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
Итого за Ужин		600	30,8	29,5	63,8	644,2
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			24,8	23,8	51,4	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
Итого за Второй ужин		230	6,7	7,4	10,8	136,2
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			26,9	29,6	43,5	
Итого за день		2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 10.04.2024						
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6
	Итого за Завтрак	615	23,5	18,1	99,9	656,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
328	жаркое по-домашнему	230	17,3	33,8	33,2	505,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	800	32,8	38,5	125,6	979,2
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	19,5	63,9	
Полдник						
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	11,7	1,3	110,1	498,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
Ужин						
54-6г	2 Салат витаминный	80	1,1	4,4	5	63,7
54-21м	Рис отварной	140	3,4	4,5	34	189,9
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Ужин	600	39,3	12,2	89,3	623,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,9	8,6	63,5	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2595	114	77,5	435,7	2894,6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
АПРЕЛЬ 11.04.2024	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	19,7	13,3	113,5	652
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	9,1	77,6	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,1	9,3	52,7	342,8
371	Кнели из птицы с рисом	80	17,5	3,6	5,6	124,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	44,5	21,7	136,2	917,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,7	67,4	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	Итого за Полдник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
	Ужин					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	220	25,3	12,2	35,4	351,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Ужин	610	33,4	18,1	84,5	634,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	13,3	62,1	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2675	116,3	71,4	431,8	2833,6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 12.04.2024	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	655	37,1	14,7	92,4	650,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,7	10,2	64,1	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-12м	Плов с курицей	270	36,8	10,9	44,8	424,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	990	56,4	16,5	134,5	912,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	8	64,9	
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	9,3	14,3	81,3	490,3
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,8	13,6	77,6	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	80	1,8	8,8	2,9	98
54-11г	Картофельное пюре	140	2,9	5	18,5	130,1
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Ужин	600	27,8	18,1	88,8	629,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,6	13,4	65,9	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



Согласовано:
Директор
А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 13.04.2024	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,3	42,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	18,7	14,4	128,8	718,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,5	8,9	79,6	
	Обед					
	1 Салат из капусты белокочанной	100	1,7	8	4,7	97,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	990	50,7	25,9	120,5	917,6
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,8	13,1	61,1	
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1,8	0,3	33	141,3
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	12,7	1,6	101,8	471,8
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,9	1,3	87,8	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-45гн	Чай с сахаром	220	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	26,8	11	104,6	625,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	7,8	73,4	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2790	115,6	60,3	466,5	2869,7

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 14.04.2024

Воскресенье, 2 неделя

ккал

Код	Наименование	г	г	г	г	ккал
Завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	630	28,4	24,7	86,5	681,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,3	17,7	62	
Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24,2	24,2	14,7	373,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	940	43,1	35,1	115	947,3
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	18,2	59,6	
Полдник						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
Ужин						
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	220	0,3	0,1	1,9	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	Итого за Ужин	600	27,9	21,9	84,7	647,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	16,3	63	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2740	119,2	98,8	393,6	2938,1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 15.04.2024

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

		г	г	г	г	ккал
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	280	11,6	14,2	52,7	384,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	600	18,1	15,6	113,7	666,8

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
410	Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	985	38,3	27,8	126,7	909,9

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

545	Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	9,3	5,8	78	400,5

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

367	Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
461	Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	25,8	14,1	105,3	652,1

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за день

2755 102,5 70,3 431,4 2767,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 16.04.2024

Вторник, 1 неделя

Завтрак

	г	г	г	г	ккал	
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	38,9	31,2	135,6	978
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,9	15,1	66	

Полдник

Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	

Ужин

333	огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	32,4	24,7	63,6	607
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	

Второй ужин

468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2645	104,7	97,8	402,4	2906

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

Кондрьяненко



Согласовано:

Директор

А.А. Богачев

АПРЕЛЬ 17.04.2024

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	595	21,2	18,6	101,2	657,3

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

54-10э	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-7г	Рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	990	54,4	19,6	132,8	924,6

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
532	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	14,6	8,2	32,9	263,6
	Итого за Полдник	350	15,4	8,2	74,2	431,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,7	8,4	75,9	

Ужин

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	459 чай с лимоном без сахаром	200	0,2	0,1	0,3	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	31,9	15,6	92,2	636,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	11,1	66	

Второй ужин

468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2765	129,6	69,4	411,2	2785,8

ккал

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
АПРЕЛЬ 18.04.2024	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	610	18,8	12,8	113,3	643
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	210	24,7	24,3	27,8	429
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	880	41,1	29,1	122,7	916,7
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,3	15,1	63,7	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	Ужин					
	2 Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-24м	Шницель из курицы	70	13,4	3	9,4	118
	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	650	26,6	15,9	99,4	647,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	11,3	70	
	Второй ужин					
	470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2710	106,3	74,9	442,8	2869,9


Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 19.04.2024						
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8,2	33,6	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	790	18,3	20,7	105,6	681,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	255	6,5	7,4	13,7	147,4
54-1г	367 Птица в соусе с томатом	120	17,3	7,8	4,1	156,1
54-2хн	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
Пром.	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	915	41,2	23,7	131	902,1
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21	12,1	66,9	
Полдник						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	Итого за Полдник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
Ужин						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Ужин	620	22,4	21,1	68,1	551,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,9	61,1	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2905	96,3	84,2	405,4	2762,7

Возрастная категория: от 12 до 18 лет


Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев




№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
АПРЕЛЬ 20.04.2024	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	630	20,7	21,8	87,1	626,6
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,9	16,8	67,4	
	Обед					
132	Суп пюре из картофеля	300	5,9	7,3	26,7	195,9
322	Рагу из овощей и мяса	220	15,6	16,1	19,7	286,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	860	31,8	24,9	122,5	841,6
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	13,9	68,3	
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	250	0,2	0,1	16,2	66,1
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	7,7	9,9	90,6	481,9
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	9,1	83,7	
	Ужин					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Ужин	610	27,3	16	83,3	587,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	12,7	65,8	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2680	94,2	80	394,3	2673,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 21.04.2024	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
461	Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	Итого за Завтрак	550	31,1	16,7	109,9	714,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	10,6	69,6	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	40,6	27,8	123,6	906
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	14,5	64,4	
	Полдник					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	220	0,3	0,1	7,5	31,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	32,7	13,8	96	639,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	9,7	67,4	
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2660	124,2	75,4	436,9	2921,9

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность
г г г г ккал

№ рецептуры АПРЕЛЬ 22.04.2024

Название блюда

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10,1	13	47,7	348,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	610	16,6	14,4	115,4	657,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,3	9,8	78,9	

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
54-3соус	338 кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-1хн	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	900	29	37	113,6	903,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	20,6	63,3	

Полдник

501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
543	Булочка дорожная	100	7,1	12,6	42,7	312,5
	Итого за Полдник	350	7,9	12,6	84	480,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	

Ужин

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	459 чай с лимоном без сахаром	200	0,2	0,1	0,3	2,5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	35,6	19,5	76,5	623,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	14,8	58,1	

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2680	100,1	90,5	397,2	2803,7


Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 23.04.2024						
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7,2	12,9	140,8
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	935	33,7	19	149,9	905,2
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	9,4	74	
Полдник						
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,2	12,4	52
Пром.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8
	Итого за Полдник	350	6,2	22	66,1	486,8
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
Ужин						
54-10м	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45гн	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	30,8	29,5	63,8	644,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,8	23,8	51,4	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 24.04.2024						
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6
	Итого за Завтрак	615	23,5	18,1	99,9	656,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-35хн	328 жаркое по-домашнему	230	17,3	33,8	33,2	505,8
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	800	32,8	38,5	125,6	979,2
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	19,5	63,9	
Полдник						
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	11,7	1,3	110,1	498,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
Ужин						
54-6г	2 Салат витаминный	80	1,1	4,4	5	63,7
54-21м	Рис отварной	140	3,4	4,5	34	189,9
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Ужин	600	39,3	12,2	89,3	623,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,9	8,6	63,5	
Второй ужин						
	468 Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2595	114	77,5	435,7	2894,6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 25.04.2024	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	19,7	13,3	113,5	652
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	9,1	77,6	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,1	9,3	52,7	342,8
54-34хн	371 Кнели из птицы с рисом	80	17,5	3,6	5,6	124,8
Пром.	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	44,5	21,7	136,2	917,5
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,7	67,4	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	Итого за Полдник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
	Ужин					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	220	25,3	12,2	35,4	351,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Ужин	610	33,4	18,1	84,5	634,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	13,3	62,1	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2675	116,3	71,4	431,8	2833,6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

ИП Кондрьяненко И.И.

И.И.

Кондрьяненко



Согласовано:
Директор
А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 26.04.2024						
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		655	37,1	14,7	92,4	650,2
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			25,7	10,2	64,1	
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-12м	Плов с курицей	270	36,8	10,9	44,8	424,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Обед		990	56,4	16,5	134,5	912,5
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199.5
Процент от общей массы пищевых веществ			27,1	8	64,9	
Полдник						
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Итого за Полдник		350	9,3	14,3	81,3	490,3
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530.4
Процент от общей массы пищевых веществ			8,8	13,6	77,6	
Ужин						
54-бз	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	80	1,8	8,8	2,9	98
54-11г	Картофельное пюре	140	2,9	5	18,5	130,1
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Итого за Ужин		600	27,8	18,1	88,8	629,1
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			20,6	13,4	65,9	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
Итого за Второй ужин		220	11	7	7,7	138,2
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			42,7	27,4	29,9	
Итого за день		2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



Согласовано:
Директор
А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
АПРЕЛЬ 27.04.2024	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,3	42,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	18,7	14,4	128,8	718,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,5	8,9	79,6	
	Обед					
	1 Салат из капусты белокочанной	100	1,7	8	4,7	97,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	990	50,7	25,9	120,5	917,6
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,8	13,1	61,1	
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1,8	0,3	33	141,3
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	12,7	1,6	101,8	471,8
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,9	1,3	87,8	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-45гн	Чай с сахаром	220	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	26,8	11	104,6	625,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	7,8	73,4	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2790	115,6	60,3	466,5	2869,7

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 28.04.2024

Воскресенье, 2 неделя

ккал

Код	Наименование	г	г	г	г	ккал
Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	
54-20к	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	187,3
54-1о	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	180,4
54-23гн	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	94,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	140,6
Пром.	Итого за Завтрак	630	28,4	24,7	86,5	681,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,3	17,7	62	
Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24,2	24,2	14,7	373,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	940	43,1	35,1	115	947,3
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	18,2	59,6	
Полдник						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
Ужин						
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	220	0,3	0,1	1,9	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	Итого за Ужин	600	27,9	21,9	84,7	647,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	16,3	63	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2740	119,2	98,8	393,6	2938,1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко




АПРЕЛЬ 29.04.2024

Понедельник, 1 неделя

ккал

Код	Наименование	г	б	ж	к	ккал
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	280	11,6	14,2	52,7	384,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	600	18,1	15,6	113,7	666,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,2	10,5	77,2	
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-2хн	410 Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
Пром.	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	985	38,3	27,8	126,7	909,9
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,8	14,4	65,8	
Полдник						
Пром.	545 Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	9,3	5,8	78	400,5
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10	6,2	83,9	
Ужин						
54-6г	367 Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	25,8	14,1	105,3	652,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	9,7	72,5	
Второй ужин						
	470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2755	102,5	70,3	431,4	2767,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



АПРЕЛЬ 30.04.2024

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	38,9	31,2	135,6	978
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,9	15,1	66	

Полдник

Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	

Ужин

333	огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	32,4	24,7	63,6	607
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	

Второй ужин

468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2645	104,7	97,8	402,4	2906