


Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
ИП Кондрьяненко И.И.

Кондрьяненко И.И.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
МАРТ 01.03.2024	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

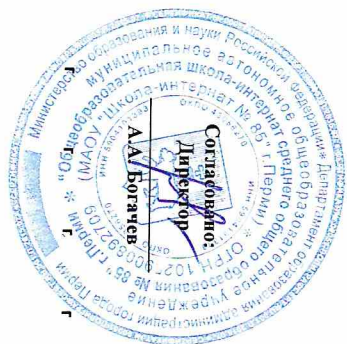


№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
МАРТ 02.03.2024	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,3	42,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
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

Утверждено:
И.И. Кондряченко И.И.
И.И. Кондряченко

МАРТ 04.03.2024



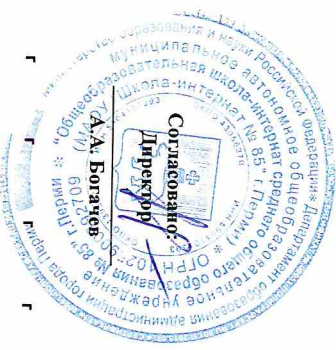
МАРТ 04.03.2024	Понедельник, 1 неделя	ккал	
54-24к	Завтрак		
54-46гн	Каша жидкая молочная пшеничная	280	11,6
Пром.	Чай с аблоком и сахаром	220	0,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3
	Итого за Завтрак	600	18,1
	Рекомендуемая величина		15,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,4
	Обед		12,2
54-2с	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3
	Итого за обед	630	27,5
	Рекомендуемая величина		27,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,6
	Полдник		19,8
545	Сдоба обыкновенная	100	8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3
	Итого за Полдник	350	9,3
	Рекомендуемая величина		9,2
	Процент от общей массы пищевых веществ		10
	Ужин		6,2
367	Птица в соусе с томатом	100	14,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8
461	Чай каркаде	200	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6
	Итого за Ужин	600	25,8
	Рекомендуемая величина		18
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8
	Второй ужин		9,7
470	Кисломолочный напиток	220	11
	Итого за Второй ужин	220	11
	Рекомендуемая величина		11
	Процент от общей массы пищевых веществ		4,5
	Итого за день	2755	102,5
	Рекомендуемая величина		70,3
	Процент от общей массы пищевых веществ		431,4
	Итого за день	2755	102,5

384,9
34,8
51,4
117,2
78,5
666,8
165,6
232,3
134,9
67,1
66,9
102,5
140,6
909,9
292,2
108,3
400,5
272-530,4
83,9
3,4
48,6
271,4
55
195,6
652,1
544
7,7
7,7
19,15
29,9
431,4
2767,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондряченко И.И.
И.И. Кондряченко

МАРТ 05.03.2024

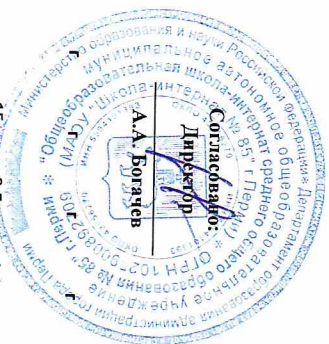


		г				ккал	
МАРТ 05.03.2024							
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3		368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3		30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		117,2
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	Макаронны 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	333 огурец соленый	50	0,4	0	0,8		5
54-20пн	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5		397,4
Пром.	Чай с грушей и апельсинном	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

Утверждено:
И.И. Кошуриненко И.И.
И.И. Кошуриненко

МАРТ 06.03.2024



ккал

54-13	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
Пром.	Итого за Завтрак	595	21,2	18,6	101,2	657,3
	Рекомендуемая величина	18	18,4	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ	15	13,2	13,2	71,8	
	Обед					
54-10з	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	Курлица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34жн	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
Пром.	Итого за Обед	990	54,4	19,6	132,8	924,6
	Рекомендуемая величина	27	27,6	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ	26,3	9,5	64,2		
	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	Курлица 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

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко

№ рецептуры

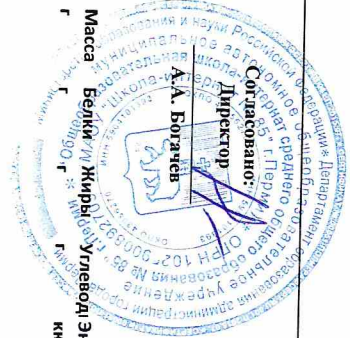
МАРТ 08.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масла	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
МАРТ 08.03.2024		г	г	г	ккал	
53-193	Патница, 1 неделя	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Завтрак	280	7	8,2	33,6	236,5
54-23гн	Масло сливочное (порцимми)	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Каша "Дружба"	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Кофейный напиток с молоком	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Батон нарезной	790	18,3	20,7	105,6	681,7
	Яблоко	18	18,4	76,6	544-782	
	Итого за Завтрак	12,6	14,3	73,1		
	Рекомендуемая величина					
	Процент от общей массы пищевых веществ					
54-10с	Обед	255	6,5	7,4	13,7	147,4
54-1г	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	120	17,3	7,8	4,1	156,1
54-2жн	367 Птица в соусе с томатом	220	7,8	7,2	48,1	288,6
Пром.	Макаронны отварные	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Компот из кураги	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4	0,7	20	102,5
	Хлеб ржаной	915	41,2	23,7	131	902,1
	Итого за Обед	27	27,6	114,9	816-1199,5	
	Рекомендуемая величина	21	12,1	66,9		
	Процент от общей массы пищевых веществ					
	Ужины	250	0,8	0	41,3	168
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	6,9	11,3	48,6	323,6
542	542 Булочка домашняя	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Итого за Полдник	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Рекомендуемая величина	7,1	10,3	82,6		
	Процент от общей массы пищевых веществ					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	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
54-6гн	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	230	6,7	7,4	10,8	136,2
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

Утверждено:
И.И. Кондрьяненко И.И.
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
МАРТ 09.03.2024	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-193	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
54-60	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	18,4	76,6	544-782
	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 яблок	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27	27,6	27,6	114,9	816-1199,5
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	9,2	38,3	272-530,4
	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 апельсинном	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	18,4	76,6	544
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	4,5	4,6	19,15	136	
	Итого за день	2680	94,2	80	394,3	2673,5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
ИИЦ Кондратьевско И.И.
И.И. Кондратьевско

№ рецептуры

МАРТ 10.03.2024

Название блюда
Воскресенье, 1 неделя

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность
г г г ккал



Завтрак

Запеканка из творога с морковью

461 Чай каркаде

Батон нарезной

Хлеб пшеничный

молоко стуженное с сахаром

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

Огурец в нарезке

Сул картофельный с макаронными изделиями

Запеканка картофельная с говядиной

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

Печенье

Сок аблучный

Итого за Полдник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

Макароны отварные с сыром

Чай с клюквой и сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

Йогурт 3.2%

Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

2660

124,2

75,4

436,9

2921,9

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Пром.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:

И.И. Кондрюченко И.И.

И.И. Кондрюченко

№ рецептуры

МАРТ 11.03.2024

Название блюда

Понедельник, 2 недели

Завтрак

Каша вязкая молочная ячневая

Чай с яблоком и сахаром

Батон нарезной

Хлеб пшеничный

Повидло яблочное

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

Ци из свежей капусты со сметаной

Картофельное пюре

338 кнели говяжьи с рисом

Соус красный основной

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

501 Соки овощные, фруктовые и ягодные

543 Булочка дорожная

Итого за Полдник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

Салат из белокочанной капусты с морковью

Плов с курицей

459 чай с лимоном без сахаром

Хлеб ржаной

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

470 Кисломолочный напиток

Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за День



Масса белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность
ккал

54-21к	280	10,1	13	47,7	348,7
54-46гн	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	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	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ	11,3	9,8	78,9		
Обед	250	5,8	7	7,1	115,3
Ци из свежей капусты со сметаной	220	4,5	7,8	29,1	204,4
Картофельное пюре	80	8,6	20,3	5,4	238,5
338 кнели говяжьи с рисом	30	1	0,7	2,7	21,2
Соус красный основной	200	0,5	0	19,8	81
Компот из смеси сухофруктов	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Хлеб пшеничный	60	4	0,7	20	102,5
Хлеб ржаной	900	29	37	113,6	903,5
Итого за Обед	27	27,6	27,6	114,9	816-1199,5
Рекомендуемая величина	16,1	20,6	63,3		
Процент от общей массы пищевых веществ	250	0,8	0	41,3	168
Полдник	100	7,1	12,6	42,7	312,5
501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	350	7,9	12,6	84	480,5
543 Булочка дорожная	9	9,2	38,3	272-530,4	
Итого за Полдник	7,5	12,1	80,4		
Рекомендуемая величина	100	1,6	10,1	9,6	135,9
Процент от общей массы пищевых веществ	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Ужин	200	0,2	0,1	0,3	2,5
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	6,6	1,2	33,4	170,8
Плов с курицей	600	35,6	19,5	76,5	623,8
459 чай с лимоном без сахаром	18	18,4	76,6	544	
Хлеб ржаной	27,1	14,8	58,1		
Итого за Ужин	220	11	7	7,7	138,2
Рекомендуемая величина	220	11	7	7,7	138,2
Процент от общей массы пищевых веществ	42,7	4,5	4,6	19,15	136
Второй ужин	29,9	27,4	29,9		
470 Кисломолочный напиток	2680	100,1	90,5	397,2	2803,7
Итого за День					

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

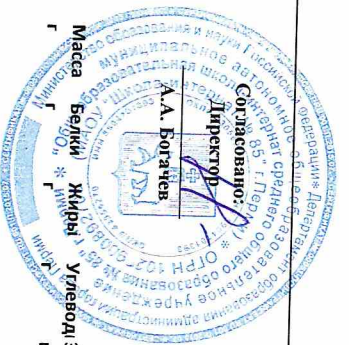
Утверждено:
ИП Кондривченко И.И.
И.И. Кондривченко



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
МАРТ 12.03.2024	Вторник, 2 недели	г	г	г	г	
53-193	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Масло сливочное (порциями)	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-ЭГн	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб пшеничный	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Итого за Завтрак					
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
54-2з	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Оррец в нарезке	255	6	7,2	12,9	140,8
54-1г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-14р	Макаронны отварные	80	10,2	3,3	4,9	89,8
Пром.	Котлета рыбная любительская (минтай)	200	0,6	0,5	29,5	134,4
Пром.	501 Соли овощные, фруктовые и ягодные	60	4,6	0,7	20	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	
54-32хн	Полдник	250	0,2	0,2	12,4	52
Пром.	Компот из свежих яблок	100	6	21,8	53,7	434,8
	Итого за Полдник	350	6,2	2,2	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	
54-10м	Ужин	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45Гн	42 Салат картофельный с зеленым горошком	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Капуста тушеная с мясом	200	0,1	0	5,2	21,4
	Чай с сахаром	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Хлеб ржаной	600	30,8	29,5	63,8	644,2
	Итого за Ужин		18	18,4	76,6	544
	Рекомендуемая величина		24,8	23,8	51,4	
	Процент от общей массы пищевых веществ					
468	Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	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

Утверждено:
ИП Кондривенско И.И.
И.И. Кондривенско



№ рецептуры	Название блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		ккал				
МАРТ 13.03.2024	Среда, 2 недели					
54-13	Завтрак					
54-25.1к	Сыр твердый сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23гн	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
Пром.	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	12,8	70,6	
54-7с	Обед					
	Супл картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-35кн	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
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	800	32,8	38,5	125,6	979,2
	Рекомендуемая величина					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27	27,6	19,5	63,9	
	Поддник					
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 Поддник	350	11,7	1,3	110,1	498,5
	Рекомендуемая величина					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	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
Пром.	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	4,5	4,6	19,15	43,5	
	Итого за День	2595	114	77,5	435,7	2894,6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:

И.И. Кондряненко И.И.

И.И. Кондряненко

№ рецептуры

МАРТ 14.03.2024

54-27к
54-21гн
Пром.
Пром.
Пром.

Четверг, 2 неделя
Завтрак
Каша жидкая молочная манная
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Батон нарезной
Повидло яблочное
Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина
Процент от общей массы пищевых веществ
Обед

54-3с
54-4г
371
54-34хн
Пром.
Пром.

Рассольник Ленинградский
Каша гречневая рассыпчатая
Кнепи из птицы с рисом
Компот из яблок с лимоном
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Итого за Обед

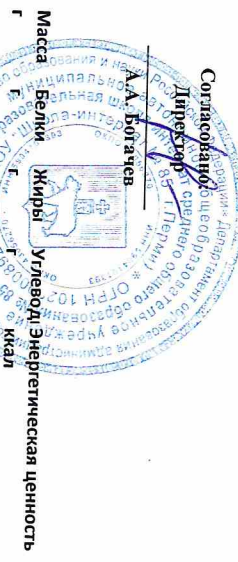
Рекомендуемая величина
Процент от общей массы пищевых веществ
Полдник

501
542
Итого за Полдник
Рекомендуемая величина
Процент от общей массы пищевых веществ
Ужин

Салат из свежих помидоров и огурцов
Запеканка картофельная с печеным
Чай с грушей и апельсином
Хлеб пшеничный
Итого за Ужин

Рекомендуемая величина
Процент от общей массы пищевых веществ
Второй ужин

470
Итого за Второй ужин
Рекомендуемая величина
Процент от общей массы пищевых веществ
Итого за день



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

Утверждено:

ИП Кондряченко И.И.

И.И.

Кондряченко

№ рецептуры

МАРТ 15.03.2024

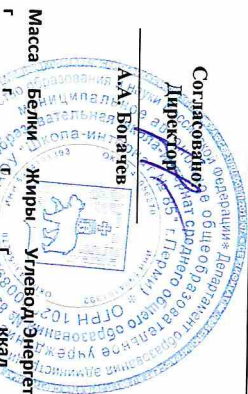


№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
МАРТ 15.03.2024	Пятница, 2 недели					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Молоко стуженное 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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	10,2	76,6	544-782
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27	27,6	8	114,9	816-1199,5
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и к	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
54-6гн	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	13,4	76,6	544
	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	42,7	27,4	29,9	136	
	Итого за день	2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
И.И. Кондрюченко И.И.
И.И. Кондрюченко

№ рецептуры
МАРТ 16.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
г	г	г	г	г	ккал	
54-3гн	Суббота, 2 недели					
54-13к	Завтрак	220	0,3	0,1	10,3	42,7
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	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	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ	11,5	8,9	79,6		
	Обед					
54-10с	1 Салат из капусты белокочанной	100	1,7	8	4,7	97,7
54-28м	Сул крестьянский с крутой (крупа перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-35хн	Жаркое по-домашнему на курицы	250	31	7,8	22	282
Пром.	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

Утверждено:
И.И. Кондратьенко И.И.
И.И. Кондратьенко

МАРТ 17.03.2024

Воскресенье, 2 недели

Завтрак

54-20к Каша жидкая молочная гречневая
54-10 Омлет натуральный
54-23гн Кофейный напиток с молоком
Пром. Хлеб пшеничный
Пром. Батон нарезной

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

42 Салат картофельный с зелеными горошком
54-10м Суп картофельный с макаронными изделиями
54-2хн Капуста тушеная с мясом
Пром. Компот из кураги
Пром. Хлеб ржаной
Пром. Хлеб пшеничный

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

Пром. Печенье
Пром. Сок яблочный

Итого за Полдник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

54-1г Макароны отварные
54-4м Котлета из говядины
54-3с0уС Соус красный основной
54-20гн Чай с грушей и апельсином
Пром. Хлеб ржаной

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

470 Кисломолочный напиток

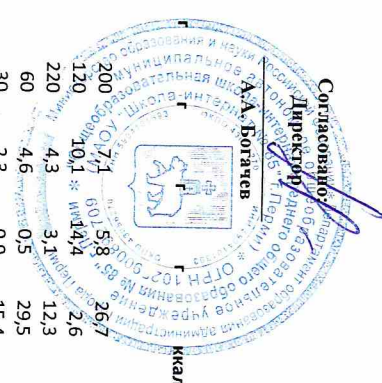
Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за день

100	2,1	6,3	11,9	112,6
300	7,2	3,3	23,3	151,3
220	24,2	24,2	14,7	373,4
200	1	0,1	15,6	66,9
60	4	0,7	20	102,5
60	4,6	0,5	29,5	140,6
940	43,1	35,1	115	947,3
	27	27,6		114,9 816-1199,5
	22,2	18,2	59,6	
100	7,5	9,8	74,4	415,8
250	1,3	0,3	25,3	108,3
350	8,8	10,1	99,7	524,1
	9	9,2	38,3 272-530,4	
	7,4	8,5	84,1	
180	6,4	5,9	39,4	236,2
80	14,6	13,9	13,1	236,2
40	1,3	1	3,6	28,2
220	0,3	0,1	1,9	9,9
80	5,3	1	26,7	136,6
600	27,9	21,9	84,7	647,1
	18	18,4	76,6	544
	20,8	16,3	63	
220	11	7	7,7	138,2
220	11	7	7,7	138,2
	4,5	4,6	19,15	136
	42,7	27,4	29,9	
2740	119,2	98,8	393,6	2938,1



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
ИП Кондрюченко И.И.
И.И. Кондрюченко

МАРТ 18.03.2024

Понедельник, 1 неделя
Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная пшеница	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	18	18,4	18,4	76,6	544-782
	Обед					
	Процент от общей массы пищевых веществ	12,2	10,5	77,2		



ккал

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 курятины	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
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	27	27,6	114,9	816-1199,5	
	Полдник					
	Процент от общей массы пищевых веществ	19,8	14,4	65,8		

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	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	10	6,2	83,9		

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
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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
	Второй ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	17,8	9,7	72,5		
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	4,5	4,6	19,15		136
	Итого за день	2755	102,5	70,3	431,4	2767,5

Возрастная категория: от 12 До 18 лет

Утверждено:
И.И. Кондряченко И.И.
И.И. Кондряченко

МАРТ 19.03.2024

53-193	Вторник, 1 неделя	Завтрак	Масло сливочное (порошковое)	10	0,1	0,1	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		
54-3с		Обед						
54-1г		Рассолыник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1	
54-18м		Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	
54-4хн		Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	
Пром.		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
		Итого за Обед	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		
Пром.		Полдник						
Пром.		Сок аблучный	250	1,3	0,3	25,3	108,3	
		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		
54-9м		Ужин						
54-20гн		333 огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5	
Пром.		Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	
		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		
468		Второй ужин						
		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

Утверждено:

И.И. Кондряченко И.И.

Кондряченко

И.И.

МАРТ 20.03.2024

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	11,4	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	
Пром.	Итого за Завтрак	595	21,2	18,6	101,2	657,3	

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

54-10з	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	Курлица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34кн	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
Пром.	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
Пром.	Итого за Полдник	350	15,4	8,2	74,2	431,6

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курлица 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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Итого за Ужин	600	31,9	15,6	92,2	636,1

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

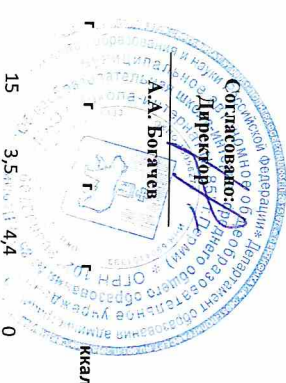
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
Пром.	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за День

2765	129,6	69,4	411,2	2785,8
------	-------	------	-------	--------



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:

И.И. Котлярыненко И.И.

И.И. Котлярыненко

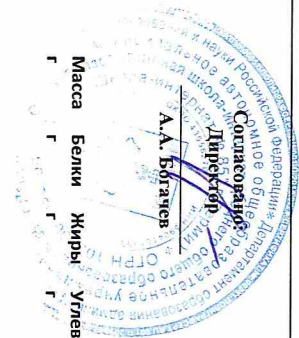
№ рецептуры

МАРТ 21.03.2024

Название блюда

Четверг, 1 неделя

Масса Белки Жиры Углевод Энергетическая ценность
г г г г ккал



54-25.1к	Завтрак	Наша 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	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	8,8	78,3	
54-2з	Обед	Отурец 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		
Пром.	Полдник	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		
Пром.	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
Пром.		461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Итого за Ужин		100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Рекомендуемая величина		100	26,6	15,9	99,4	647,9
	Процент от общей массы пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
	Второй ужин	470 Кисло-молочный 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

Утверждено:

ИИП Кошдринский И.И.

И.И. Кошдринский

№ рецептуры

МАРТ 22.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углевод Энергетическая ценность		
		г	Белки	Жиры	г	ккал	
53-193	Панцира, 1 неделя	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
54-16к	Завтрак	280	7	8,2	33,6	236,5	
54-23гн	Масло сливочное (порциями)	220	4,3	3,1	12,3	94,6	
Пром.	Каша "Дружба"	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
Пром.	Кофейный напиток с молоком	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
Пром.	Батон нарезной	790	18,3	20,7	105,6	681,7	
	Яблоко	18	18,4	76,6	544-782		
	Итого за Завтрак	12,6	14,3	73,1			
	Рекомендуемая величина						
	Процент от общей массы пищевых веществ						
54-10с	Обед	255	6,5	7,4	13,7	147,4	
54-1г	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	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						
	Процент от общей массы пищевых веществ						
	Полдник	250	0,8	0	41,3	168	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	6,9	11,3	48,6	323,6	
542	Булочка домашняя	350	7,7	11,3	89,9	491,6	
	Итого за Полдник	9	9,2	38,3	272-530,4		
	Рекомендуемая величина						
	Процент от общей массы пищевых веществ						
	Ужин	100	2,3	11	3,6	122,5	
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-11г	Картофельное пюре	90	11,5	3,7	5,5	101	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	200	0,2	0,1	7,5	31,7	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	80	5,3	1	31,7	156,5	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	620	22,4	21,1	68,1	551,1	
	Итого за Ужин	18	18,4	76,6	544		
	Рекомендуемая величина						
	Процент от общей массы пищевых веществ						
	Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2	
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2	
	Итого за Второй ужин	4,5	4,6	19,15	136		
	Рекомендуемая величина						
	Процент от общей массы пищевых веществ						
	Итого за день	2905	96,3	84,2	405,4	2762,7	

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
И.И. Кондряненко И.И.
И.И. Кондряненко

№ рецептуры

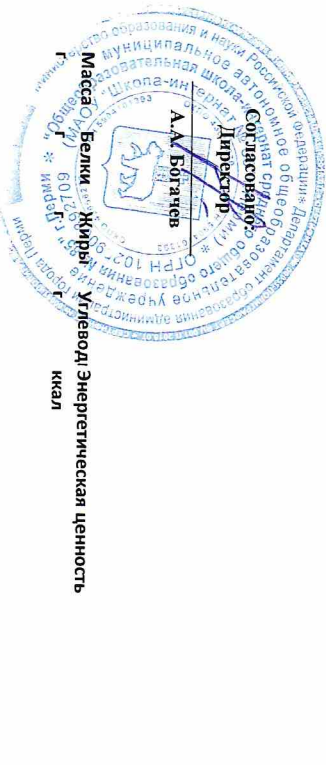
МАРТ 23.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Углевод	Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод	ккал		
МАРТ 23.03.2024	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
53-193	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	
54-60	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	18,4	76,6	544-782	
	Процент от общей массы пищевых веществ	15,9	16,8	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	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	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 апельсинам	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	18,4	76,6	544	
	Процент от общей массы пищевых веществ	21,5	12,7	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

Утверждено:
И.И. Кондривенко И.И.
И.И. Кондривенко



№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
МАРТ 24.03.2024	Воскресенье, 1 неделя					
54-2т	Завтрак					
	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
Пром.	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 стуженное 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	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ	19,7	10,6	9,6	69,6	
	Обед					
54-2з	Огулец 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	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	Макаронные 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	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

Утверждено:
ИИП Кондривиченко И.И.
И.И. Кондривиченко



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Углевод	Энергетическая ценность
		г	Белки	Жиры	г		
МАРТ 25.03.2024	Понедельник, 2 недели						
	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	
	338 кнедли говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5	
54-3ссус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	
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	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						
54-83	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	
	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

Утверждено:
ИП Кондратьенко И.И.
И.И. Кондратьенко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
						ккал
МАРТ 26.03.2024	Вторник, 2 недели					
	Завтрак					
53-193	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	76,6	544-782	
	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	Макаронны 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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27	27,6	114,9	816-1199,5	
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	6,5	23,3	70,2		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-45гн	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
	Второй ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	24,8	23,8	51,4		
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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	4,5	4,6	19,15	136	
	Процент от общей массы пищевых веществ	25,9	29,6	43,5		
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждено:
И.И. Кондряненко И.И.
И.И. Кондряненко

№ рецептуры

МАРТ 27.03.2024

Название блюда

Среда, 2 недели

Завтрак

Сыр твердых сортов в нарезке
Каша жидкая молочная рисовая
Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный

Батон нарезной

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

Сул картофельный с макаронными изделиями

328 жаркое по-домашнему

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

501 Соки овощные, фруктовые и ягодные

Сушка простая

Итого за Полдник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

2 Салат витаминный

Рис отварной

Курица отварная

461 Чай каркаде

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

468 Молоко

Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за день

Масса Белки Жиры Углевод Энергетическая ценность
г г г ккал



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
54-23тн	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		
54-7с	Обед					
	Сул 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
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					
	2 Салат витаминный	80	1,1	4,4	5	63,7
54-6т	Рис отварной	140	3,4	4,5	34	189,9
54-21м	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		
	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		
	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

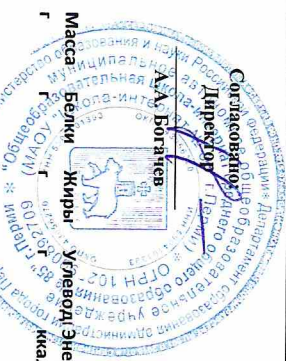
Утверждено:

И.И. Кошдрьяненко И.И.

И.И. Кошдрьяненко

№ рецептуры

МАРТ 28.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-27к	Четверг, 2 неделя					
54-21гн	Завтрак					
Пром.	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
Пром.	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	18,4	76,6	544-782
	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
	Кнедли из птицы с рисом	80	17,5	3,6	5,6	124,8
54-34кн	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27	27,6	27,6	114,9	816-1199,5
	Поддник					
	Процент от общей массы пищевых веществ	21,9	10,7	10,7	67,4	
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 Поддник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	7,1	10,3	82,6		
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-17м	Запеканка картофельная с печеню	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
	Второй ужин					
	Процент от общей массы пищевых веществ	24,5	13,3	62,1		
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	4,5	4,6	19,15		
	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

Утверждено:
ИП Кондрьяненко И.И.
Кондрьяненко И.И.

№ рецептуры

МАРТ 29.03.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углевод	Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углевод		
МАРТ 29.03.2024	Патница, 2 недели					
	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 нарезанной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	молоко стуженное 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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	25,7	18,4	10,2	76,6	544-782
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	27,1	27,6	8	114,9	816-1199,5
	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	9	9,2	38,3	272-530,4	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	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					
	Процент от общей массы пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
	Второй ужин					
470	Кислоломочный 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	42,7	27,4	29,9		136
	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

№ рецептуры

МАРТ 30.03.2024

Название блюда

Суббота, 2 недели

Завтрак

54-31н Чай с лимоном и сахаром
54-13к Каша вязкая молочная пшеничная
Пром. Хлеб пшеничный
Пром. Батон нарезной
Пром. Повидло яблочное

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

1 Салат из капусты, белокочанной
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)
Жаркое по-домашнему из курицы
Компот из смеси сухофруктов

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Поддник

Сок апельсиновый

Сушка простая

Итого за Поддник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

Рис отварной

Биточек из курицы

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

Молоко

Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за день

Масса

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

ккал



54-31н	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	18,4	76,6	544	782
	Процент от общей массы пищевых веществ	11,5	8,9	8,9	79,6		
	Обед						
54-10с	1 Салат из капусты, белокочанной	100	1,7	8	4,7		97,7
54-28м	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	300	7,7	8,7	16,2		173,4
54-35н	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22		282
Пром.	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	27,6	114,9	816	1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ	25,8	13,1	13,1	61,1		
	Поддник						
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 Поддник	350	12,7	1,6	101,8		471,8
	Рекомендуемая величина	9	9,2	9,2	38,3	272	530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ	10,9	1,3	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
54-45н	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	18,4	76,6		544
	Процент от общей массы пищевых веществ	18,8	7,8	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	4,6	19,15		136
	Процент от общей массы пищевых веществ	26,9	29,6	29,6	43,5		
	Итого за день	2790	115,6	60,3	466,5		2869,7

Утверждено:
И.И. Кондряненко И.И.
И.И. Кондряненко

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

МАРТ 31.03.2024

Воскресенье, 2 недели

Завтрак

54-20к Каша жидкая молочная гречневая
54-10 Омлет натуральный
54-23гн Кофейный напиток с молоком
Пром. Хлеб пшеничный
Пром. Батон нарезной

Итого за Завтрак

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Обед

54-24с 42 Салат картофельный с зеленым горошком
54-10м Суп картофельный с макаронными изделиями
54-2хн Капуста тушеная с мясом
Пром. Комлот из куряти
Пром. Хлеб ржаной
Пром. Хлеб пшеничный

Итого за Обед

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Полдник

Пром. Печенье
Пром. Сок яблочный

Итого за Полдник

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Ужин

54-1г Макароны отварные
54-4м Котлета из говядины
54-3соус Соус красный основной
54-20гн Чай с грушей и апельсином
Пром. Хлеб ржаной

Итого за Ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Второй ужин

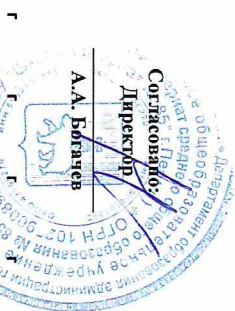
470 Кисломолочный напиток

Итого за Второй ужин

Рекомендуемая величина

Процент от общей массы пищевых веществ

Итого за День



ккал

200	7,1	5,8	26,7	187,3
120	10,1	14,4	2,6	180,4
220	4,3	3,1	12,3	94,6
60	4,6	0,5	29,5	140,6
30	2,3	0,9	15,4	78,5
630	28,4	24,7	86,5	681,4
18	18,4		76,6	544-782
20,3	17,7		62	
100	2,1	6,3	11,9	112,6
300	7,2	3,3	23,3	151,3
220	24,2	24,2	14,7	373,4
200	1	0,1	15,6	66,9
60	4	0,7	20	102,5
60	4,6	0,5	29,5	140,6
940	43,1	35,1	115	947,3
	27	27,6	114,9	816-1199,5
	22,2	18,2	59,6	
100	7,5	9,8	74,4	415,8
250	1,3	0,3	25,3	108,3
350	8,8	10,1	99,7	524,1
	9	9,2	38,3	272-530,4
	7,4	8,5	84,1	
180	6,4	5,9	39,4	236,2
80	14,6	13,9	13,1	236,2
40	1,3	1	3,6	28,2
220	0,3	0,1	1,9	9,9
80	5,3	1	26,7	136,6
600	27,9	21,9	84,7	647,1
	18	18,4	76,6	544
	20,8	16,3	63	
220	11	7	7,7	138,2
220	11	7	7,7	138,2
	4,5	4,6	19,15	136
	42,7	27,4	29,9	
2740	119,2	98,8	393,6	2938,1