

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



СЕНТЯБРЬ 02.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
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	644,6-782
	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
	410 Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	220	1,1	0,1	17,2	73,6
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	1005	38,4	27,8	128,3	916,6
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	14,3	66	
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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	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	515,7-652,8
	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	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2775	102,6	70,3	433	2774,2

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



СЕНТЯБРЬ 03.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	г	
	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	644,6-782	
	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	220	0,5	0,1	20,2	83,4
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	895	39	31,2	137,5	985,5
	Рекомендуемая величина	31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5	
	Процент от общей массы пищевых веществ	18,7	15	66,3		
	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	13,5	13,8	57,45	386,8-530,4	
	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	515,7-652,8	
	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	128,9-176,8	
	Процент от общей массы пищевых веществ	26,9	29,6	43,5		
	Итого за день	2565	104,8	97,8	404,3	2913,5

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 04.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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		18	18,4	76,6	644,6-792
	Процент от общей массы пищевых веществ		15	13,2	71,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25,9	25,5	29,1	449,5
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	220	0,3	0,2	12,1	51,3
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	920	45,1	31,2	114,6	918,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1159,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,6	16,3	60,1	
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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	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
	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
	Итого за Ужин	600	31,9	15,6	92,2	636,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	11,1	66	
Второй ужин						
458	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	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2695	120,3	81	393	2780

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:

Директор

А.А. Богачев



СЕНТЯБРЬ 05.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
Обед						
54-24с	367 Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
54-7г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
	Рис припущенный	220	5,1	7	51,3	288,7
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	220	0,7	0	36,3	147,8
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	910	34,8	17,4	159,9	935,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,4	8,2	75,4	
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		13,5	13,8	57,45	306.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	81,1	
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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2740	100	63,2	480	2889

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



СЕНТЯБРЬ 06.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
53-19э	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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-1г	Макаронные отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2хн	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	930	54	19,4	130,4	911,3
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,5	9,5	64	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	19,3	82,6	
Ужин						
54-6э	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огур	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	25,6	43,5	
	Итого за день	2920	109,1	79,9	404,8	2771,9

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 07.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	270	7,2	7,8	34,1	235,2
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	625	20,4	25,2	85,9	650,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,5	19,1	65,5	
Обед						
132	Суп пюре из картофеля	300	5,9	7,3	26,7	195,9
322	Рагу из овощей и мяса	230	16,3	16,8	20,6	299,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
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	870	32,7	25,5	138,1	913,1
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,7	13	70,3	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	9,1	83,7	
Ужин						
54-10э	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2685	94,8	84	408,7	2769,3

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 08.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
		г	Белки	Жиры		
Воскресенье, 1 неделя						
Завтрак						
54-2т	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
	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	644,6-782
	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
54-35*н	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		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
Ужин						
54-3г	Макаронны 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	515,7-652,8
	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	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2660	124,2	75,4	436,9	2921,9

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 09.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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	644,6-782
	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	кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-3соус	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		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	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	515,7-652,8
	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	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2680	100,1	90,5	397,2	2803,7

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрианенко И.И.
 И.И. Кондрианенко



СЕНТЯБРЬ 10.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
53-19з	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-29к	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
54-3гн	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина	18	18,4	76,6	644.6-782	
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
	Обед					
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2з	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7,2	12,9	140,8
54-2с	Макаронные отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-1г	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8
54-14р	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	31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5	
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	9,4	74	
	Полдник					
	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,2	12,4	52
54-32хн	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8
Пром.	Итого за Полдник	350	6,2	22	66,1	486,8
	Рекомендуемая величина	13,5	13,8	57,45	386.8-530.4	
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
	Ужин					
	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	18	18,4	76,6	515.7-652.8	
	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	128.9-176.8	
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
 Директор

А.А. Богачев



СЕНТЯБРЬ 11.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос ккал
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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
Обед						
54-7с	2 Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4
	328 Жаркое по-домашнему	240	28,6	7,8	35	325,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,9	1,4	47,5	234,7
	Итого за Обед	980	46	18,8	138,3	907,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,7	9,3	68,1	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
Ужин						
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
	461 Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Ужин	600	39,6	9,7	100,3	647,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-652.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,5	6,5	67	
Второй ужин						
	463 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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2775	127,5	55,3	459,4	2846,5

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 12.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	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	644.6-782
	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
54-34жн	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2675	116,3	71,4	431,8	2833,6

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет



Утверждаю:

И.И. Кондраяненко И.И.

И.И. Кондраяненко

СЕНТЯБРЬ 13.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Залеканка 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.	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
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	655	37,1	14,7	92,4	650,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	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	134,05	902,5-1199,5
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,8	13,6	77,6	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огу	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	515,7-652,8
	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	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 14.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,3	42,7
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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,5	8,9	79,6	
Обед						
	1 Салат из капусты белокачанной	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2790	115,6	60,3	466,5	2869,7

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 15.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	Белки	Жиры			
Воскресенье, 2 неделя							
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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Завтрак	630	28,4	24,7	86,5	681,4	
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782	
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,3	17,7	62		
Обед							
54-24с	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6	
	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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	43,1	35,1	115	947,3	
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5	
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	18,2	59,6		
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		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4	
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1		
Ужин							
54-1г	Макаронны 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	515,7-652,8	
	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	128,9-176,8	
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9		
Итого за день	2740	119,2	98,8	393,6	2938,1		

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 16.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	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	644.6-782
	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
410	Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	220	1,1	0,1	17,2	73,6
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	1005	38,4	27,8	128,3	916,6
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	14,3	66	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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
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		18	18,4	76,6	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2775	102,6	70,3	433	2774,2

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 17.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	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	644.6-782
	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	220	0,5	0,1	20,2	83,4
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	895	39	31,2	137,5	985,5
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	15	66,3	
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	
	Второй ужин					
458	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2665	104,8	97,8	404,3	2913,5

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

СЕНТЯБРЬ 18.09.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая ценность ккал
		г	Белки	Жиры	Углеводы	
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		18	18,4	76,6	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15	13,2	71,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25,9	25,5	29,1	449,5
54-34жн	Компот из яблок с лимоном	220	0,3	0,2	12,1	51,3
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	920	45,1	31,2	114,6	918,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,6	16,3	60,1	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530,4
	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
Пром.	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	515.7-652,8
	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	128.9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2695	120,3	81	393	2780

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 19.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценнос ккал
	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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
	Обед					
367	Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-7г	Рис припущенный	220	5,1	7	51,3	288,7
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	220	0,7	0	36,3	147,8
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	910	34,8	17,4	159,9	935,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,4	8,2	75,4	
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2740	100	63,2	480	2889

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



СЕНТЯБРЬ 21.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	270	7,2	7,8	34,1	235,2
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	625	20,4	25,2	85,9	650,9
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,5	19,1	65,5	
Обед						
132	Суп пюре из картофеля	300	5,9	7,3	26,7	195,9
322	Рагу из овощей и мяса	230	16,3	16,8	20,6	299,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
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	870	32,7	25,5	138,1	913,1
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,7	13	70,3	
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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2665	94,8	84	408,7	2769,3

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондряченко И.И.

И.И. Кондряченко



СЕНТЯБРЬ 22.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос
		г	г	г	г	ккал
Воскресенье, 1 неделя						
Завтрак						
54-2г	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	644.6-782
	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2660	124,2	75,4	436,9	2921,9

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрищенко И.И.

И.И. Кондрищенко



СЕНТЯБРЬ 23.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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	644.6-782
	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 кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-3соус	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	
Ужин						
54-9з	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2680	100,1	90,5	397,2	2803,7

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрийенко И.И.

И.И. Кондрийенко



СЕНТЯБРЬ 24.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценнос ккал
	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	644.6-782
	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
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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
	Ужин					
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		18	18,4	76,6	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондриженко И.И.

И.И. Кондриженко



СЕНТЯБРЬ 25.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос
		г	г	г	г	ккал
	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	644.6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
	Обед					
	2 Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4
	328 Жаркое по-домашнему	240	28,6	7,8	35	325,2
54-35жн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,9	1,4	47,5	234,7
	Итого за Обед	980	46	18,8	138,3	907,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,7	9,3	68,1	
	Полдник					
	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
Пром.	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
	461 Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Ужин	600	39,6	9,7	100,3	647,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-652.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,5	6,5	67	
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2775	127,5	55,3	459,4	2846,5

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



СЕНТЯБРЬ 26.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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	75,6	644.6-782
	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2675	116,3	71,4	431,8	2833,6

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



СЕНТЯБРЬ 27.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Углеводы	Энергетическая ценность
		г	Белки	Жиры		
	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.	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
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	655	37,1	14,7	92,4	650,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644.6-782
	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
54-25жн	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		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,8	13,6	77,6	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огу	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондриженко И.И.

И.И. Кондриженко



СЕНТЯБРЬ 29.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценнос
		г	г	г	г	ккал
	Воскресенье, 2 неделя					
	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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	630	28,4	24,7	86,5	681,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644.6-782
	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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	43,1	35,1	115	947,3
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902.5-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	18,2	59,6	
	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		13,5	13,8	57,45	386.8-530.4
	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	515.7-652.8
	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	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	28,9	
	Итого за день	2740	119,2	98,8	393,6	2938,1

