

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 01.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
	Вторник, 1 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	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	590	17,9	24,4	92,7					660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6					644,6-752
	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					902,5-1193,5
	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	2065	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



Согласовано:
 Директор
 А.А. Богачев

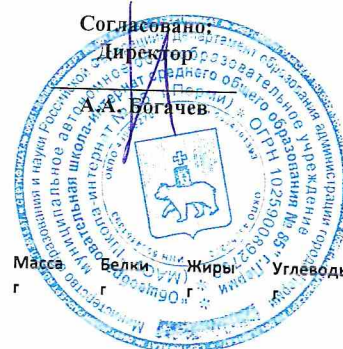
ОКТАБРЬ 02.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
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
54-34хн	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	902,5-1199,5
	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	386,8-510,4
	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:
 ИП Кондряненко И.И.

И.И. Кондряненко



ОКТАБРЬ 03.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Составляющие				
		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
Пром.	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
	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	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
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	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:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
 Директор
 А.А. Богачев



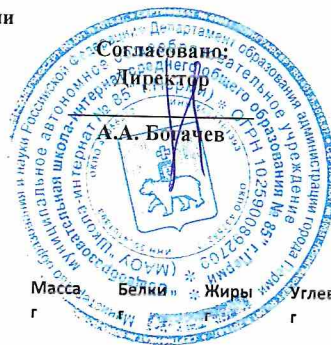
ОКТАБРЬ 04.10.2024

№ 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	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2жн	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	10,3	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	29,6	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:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 05.10.2024

№ 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	2085	94,8	84	408,7	2769,3

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

Утверждаю:
 ИП Кондряненко И.И.

И.И. Кондряненко



ОКТАБРЬ 06.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	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
54-35хн	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	61,4	
	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	81,1	
	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	29,3	
	Итого за день	2660	124,2	75,4	436,9	2521,9