

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Согласовано:  
Директор  
А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>ФЕВРАЛЬ 01.02.2024</b>						
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,7</b>	<b>13,3</b>	<b>113,5</b>	<b>652</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	9,1	77,6	
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>44,5</b>	<b>21,7</b>	<b>136,2</b>	<b>917,5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,7	67,4	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>33,4</b>	<b>18,1</b>	<b>84,5</b>	<b>634,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	13,3	62,1	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>116,3</b>	<b>71,4</b>	<b>431,8</b>	<b>2833,6</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Согласовано  
Директор  
А.А. Богичев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
ФЕВРАЛЬ 02.02.2024	Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>37,1</b>	<b>14,7</b>	<b>92,4</b>	<b>650,2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,7	10,2	64,1	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>56,4</b>	<b>16,5</b>	<b>134,5</b>	<b>912,5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	8	64,9	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>14,3</b>	<b>81,3</b>	<b>490,3</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,8	13,6	77,6	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>27,8</b>	<b>18,1</b>	<b>88,8</b>	<b>629,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,6	13,4	65,9	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>141,6</b>	<b>70,6</b>	<b>404,7</b>	<b>2820,3</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

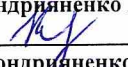
Согласовано:  
Директор

А.С. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 03.02.2024						
Суббота, 2 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18,7</b>	<b>14,4</b>	<b>128,8</b>	<b>718,7</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			11,5	8,9	79,6	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>50,7</b>	<b>25,9</b>	<b>120,5</b>	<b>917,6</b>
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			25,8	13,1	61,1	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок апельсиновый	250	1,8	0,3	33	141,3
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>1,6</b>	<b>101,8</b>	<b>471,8</b>
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			10,9	1,3	87,8	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>26,8</b>	<b>11</b>	<b>104,6</b>	<b>625,4</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			18,8	7,8	73,4	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			26,9	29,6	43,5	
<b>Итого за день</b>		<b>2790</b>	<b>115,6</b>	<b>60,3</b>	<b>466,5</b>	<b>2869,7</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



г г г г ккал

ФЕВРАЛЬ 04.02.2024

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.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за Завтрак**

**630 28,4 24,7 86,5 681,4**

Рекомендуемая величина

18 18,4 76,6 544-782

Процент от общей массы пищевых веществ

20,3 17,7 62

**Обед**

42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24,2	24,2	14,7	373,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

**Итого за Обед**

**940 43,1 35,1 115 947,3**

Рекомендуемая величина

27 27,6 114,9 816-1199.5

Процент от общей массы пищевых веществ

22,2 18,2 59,6

**Полдник**

Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3

**Итого за Полдник**

**350 8,8 10,1 99,7 524,1**

Рекомендуемая величина

9 9,2 38,3 272-530.4

Процент от общей массы пищевых веществ

7,4 8,5 84,1

**Ужин**

54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	220	0,3	0,1	1,9	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6

**Итого за Ужин**

**600 27,9 21,9 84,7 647,1**

Рекомендуемая величина

18 18,4 76,6 544

Процент от общей массы пищевых веществ

20,8 16,3 63

**Второй ужин**

470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
-----	-----------------------	-----	----	---	-----	-------

**Итого за Второй ужин**

**220 11 7 7,7 138,2**

Рекомендуемая величина

4,5 4,6 19,15 136

Процент от общей массы пищевых веществ

42,7 27,4 29,9

**Итого за день**

**2740 119,2 98,8 393,6 2938,1**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



ФЕВРАЛЬ 05.02.2024

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>15,6</b>	<b>113,7</b>	<b>666,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,2	10,5	77,2	

**Обед**

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
410	Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>985</b>	<b>38,3</b>	<b>27,8</b>	<b>126,7</b>	<b>909,9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,8	14,4	65,8	

**Полдник**

545	Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>5,8</b>	<b>78</b>	<b>400,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10	6,2	83,9	

**Ужин**

367	Птица в соусе с томатом	100	14,4	6,5	3,4	130,1
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,8</b>	<b>14,1</b>	<b>105,3</b>	<b>652,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	9,7	72,5	

**Второй ужин**

470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>102,5</b>	<b>70,3</b>	<b>431,4</b>	<b>2767,5</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондряненко И.И.  
И.И. Кондряненко



ФЕВРАЛЬ 06.02.2024

Вторник, 1 неделя

		г	г	г	г	ккал
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,9</b>	<b>24,4</b>	<b>92,7</b>	<b>660,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
<b>Обед</b>						
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>38,9</b>	<b>31,2</b>	<b>135,6</b>	<b>978</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,9	15,1	66	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,4</b>	<b>24,7</b>	<b>63,6</b>	<b>607</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,8	20,5	52,7	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>104,7</b>	<b>97,8</b>	<b>402,4</b>	<b>2906</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



ФЕВРАЛЬ 07.02.2024

Среда, 1 неделя

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,2</b>	<b>18,6</b>	<b>101,2</b>	<b>657,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15	13,2	71,8	
	<b>Обед</b>					
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	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>54,4</b>	<b>19,6</b>	<b>132,8</b>	<b>924,6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,3	9,5	64,2	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,4</b>	<b>8,2</b>	<b>74,2</b>	<b>431,6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,7	8,4	75,9	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>31,9</b>	<b>15,6</b>	<b>92,2</b>	<b>636,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	11,1	66	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>129,6</b>	<b>69,4</b>	<b>411,2</b>	<b>2785,8</b>

ккал

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 08.02.2024						
Четверг, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,8</b>	<b>12,8</b>	<b>113,3</b>	<b>643</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	210	24,7	24,3	27,8	429
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>41,1</b>	<b>29,1</b>	<b>122,7</b>	<b>916,7</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,3	15,1	63,7	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
<b>Ужин</b>						
	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>26,6</b>	<b>15,9</b>	<b>99,4</b>	<b>647,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	11,3	70	
<b>Второй ужин</b>						
	470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>106,3</b>	<b>74,9</b>	<b>442,8</b>	<b>2869,9</b>



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 09.02.2024						
Пятница, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	280	7	8,2	33,6	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>18,3</b>	<b>20,7</b>	<b>105,6</b>	<b>681,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
<b>Обед</b>						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	255	6,5	7,4	13,7	147,4
367	Птица в соусе с томатом	120	17,3	7,8	4,1	156,1
54-1г	Макаронные отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>41,2</b>	<b>23,7</b>	<b>131</b>	<b>902,1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21	12,1	66,9	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
<b>Ужин</b>						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>22,4</b>	<b>21,1</b>	<b>68,1</b>	<b>551,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,9	61,1	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2905</b>	<b>96,3</b>	<b>84,2</b>	<b>405,4</b>	<b>2762,7</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>ФЕВРАЛЬ 10.02.2024</b>						
<b>Суббота, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20,7</b>	<b>21,8</b>	<b>87,1</b>	<b>626,6</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		15,9	16,8	67,4	
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>31,8</b>	<b>24,9</b>	<b>122,5</b>	<b>841,6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	13,9	68,3	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>90,6</b>	<b>481,9</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	9,1	83,7	
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>16</b>	<b>83,3</b>	<b>587,2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,5	12,7	65,8	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>94,2</b>	<b>80</b>	<b>394,3</b>	<b>2673,5</b>

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
ФЕВРАЛЬ 11.02.2024	Воскресенье, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
	461 Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,1</b>	<b>16,7</b>	<b>109,9</b>	<b>714,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	10,6	69,6	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40,6</b>	<b>27,8</b>	<b>123,6</b>	<b>906</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	14,5	64,4	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,7</b>	<b>13,8</b>	<b>96</b>	<b>639,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	9,7	67,4	
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2660</b>	<b>124,2</b>	<b>75,4</b>	<b>436,9</b>	<b>2921,9</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
ФЕВРАЛЬ 12.02.2024	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,6</b>	<b>14,4</b>	<b>115,4</b>	<b>657,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,3	9,8	78,9	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>113,6</b>	<b>903,5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	20,6	63,3	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>12,6</b>	<b>84</b>	<b>480,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	
	<b>Ужин</b>					
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
	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>35,6</b>	<b>19,5</b>	<b>76,5</b>	<b>623,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	14,8	58,1	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>100,1</b>	<b>90,5</b>	<b>397,2</b>	<b>2803,7</b>

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
<b>ФЕВРАЛЬ 13.02.2024</b>						
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,9</b>	<b>24,4</b>	<b>92,7</b>	<b>660,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>33,7</b>	<b>19</b>	<b>149,9</b>	<b>905,2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	9,4	74	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>22</b>	<b>66,1</b>	<b>486,8</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
<b>Ужин</b>						
54-10м	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45гн	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>30,8</b>	<b>29,5</b>	<b>63,8</b>	<b>644,2</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,8	23,8	51,4	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2705</b>	<b>95,3</b>	<b>102,3</b>	<b>383,3</b>	<b>2833,1</b>

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
ФЕВРАЛЬ 14.02.2024						
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>99,9</b>	<b>656,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
<b>Обед</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
328	жаркое по-домашнему	230	17,3	33,8	33,2	505,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,8</b>	<b>38,5</b>	<b>125,6</b>	<b>979,2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	19,5	63,9	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>1,3</b>	<b>110,1</b>	<b>498,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
<b>Ужин</b>						
54-6г	2 Салат витаминный	80	1,1	4,4	5	63,7
54-21м	Рис отварной	140	3,4	4,5	34	189,9
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	461 Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>39,3</b>	<b>12,2</b>	<b>89,3</b>	<b>623,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,9	8,6	63,5	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2595</b>	<b>114</b>	<b>77,5</b>	<b>435,7</b>	<b>2894,6</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрянченко И.И.

И.И. Кондрянченко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
ФЕВРАЛЬ 15.02.2024						
Четверг, 2 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>19,7</b>	<b>13,3</b>	<b>113,5</b>	<b>652</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			13,4	9,1	77,6	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>44,5</b>	<b>21,7</b>	<b>136,2</b>	<b>917,5</b>
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199.5
Процент от общей массы пищевых веществ			21,9	10,7	67,4	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530.4
Процент от общей массы пищевых веществ			7,1	10,3	82,6	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>610</b>	<b>33,4</b>	<b>18,1</b>	<b>84,5</b>	<b>634,3</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			24,5	13,3	62,1	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			42,7	27,4	29,9	
<b>Итого за день</b>		<b>2675</b>	<b>116,3</b>	<b>71,4</b>	<b>431,8</b>	<b>2833,6</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрияненко И.И.  
Кондрияненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
<b>ФЕВРАЛЬ 16.02.2024</b>						
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>37,1</b>	<b>14,7</b>	<b>92,4</b>	<b>650,2</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			25,7	10,2	64,1	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>56,4</b>	<b>16,5</b>	<b>134,5</b>	<b>912,5</b>
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			27,1	8	64,9	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>14,3</b>	<b>81,3</b>	<b>490,3</b>
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			8,8	13,6	77,6	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>27,8</b>	<b>18,1</b>	<b>88,8</b>	<b>629,1</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			20,6	13,4	65,9	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			42,7	27,4	29,9	
<b>Итого за день</b>		<b>2815</b>	<b>141,6</b>	<b>70,6</b>	<b>404,7</b>	<b>2820,3</b>



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

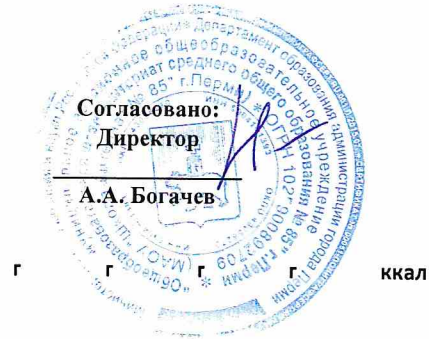
И.И. Кондрьяненко



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 17.02.2024	Суббота, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,7</b>	<b>14,4</b>	<b>128,8</b>	<b>718,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,5	8,9	79,6	
	<b>Обед</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>50,7</b>	<b>25,9</b>	<b>120,5</b>	<b>917,6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,8	13,1	61,1	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1,8	0,3	33	141,3
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>1,6</b>	<b>101,8</b>	<b>471,8</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,9	1,3	87,8	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>26,8</b>	<b>11</b>	<b>104,6</b>	<b>625,4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	7,8	73,4	
	<b>Второй ужин</b>					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2790</b>	<b>115,6</b>	<b>60,3</b>	<b>466,5</b>	<b>2869,7</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



ФЕВРАЛЬ 18.02.2024

Воскресенье, 2 неделя

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

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Согласовано:  
Директор  
А.А. Богачев



ФЕВРАЛЬ 19.02.2024

Понедельник, 1 неделя

		г	г	г	г	ккал
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>15,6</b>	<b>113,7</b>	<b>666,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,2	10,5	77,2	
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
410	Соус сметанный с томатом	35	1,2	5,8	2,7	67,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>985</b>	<b>38,3</b>	<b>27,8</b>	<b>126,7</b>	<b>909,9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,8	14,4	65,8	
<b>Полдник</b>						
Пром.	545 Сдоба обыкновенная	100	8	5,5	52,7	292,2
	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>5,8</b>	<b>78</b>	<b>400,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10	6,2	83,9	
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,8</b>	<b>14,1</b>	<b>105,3</b>	<b>652,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,8	9,7	72,5	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>102,5</b>	<b>70,3</b>	<b>431,4</b>	<b>2767,5</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



ФЕВРАЛЬ 20.02.2024

Вторник, 1 неделя

**Завтрак**

		г	г	г	г	ккал
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,9</b>	<b>24,4</b>	<b>92,7</b>	<b>660,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	68,8	

**Обед**

54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>38,9</b>	<b>31,2</b>	<b>135,6</b>	<b>978</b>
	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	

**Ужин**

333	огурец соленый	50	0,4	0	0,8	5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,4</b>	<b>24,7</b>	<b>63,6</b>	<b>607</b>
	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
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>104,7</b>	<b>97,8</b>	<b>402,4</b>	<b>2906</b>

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
ФЕВРАЛЬ 22.02.2024	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,8</b>	<b>12,8</b>	<b>113,3</b>	<b>643</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,9	8,8	78,3	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	210	24,7	24,3	27,8	429
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>41,1</b>	<b>29,1</b>	<b>122,7</b>	<b>916,7</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,3	15,1	63,7	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	<b>Ужин</b>					
	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>26,6</b>	<b>15,9</b>	<b>99,4</b>	<b>647,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,7	11,3	70	
	<b>Второй ужин</b>					
	470 Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>106,3</b>	<b>74,9</b>	<b>442,8</b>	<b>2869,9</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 23.02.2024						
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>18,3</b>	<b>20,7</b>	<b>105,6</b>	<b>681,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,6	14,3	73,1	
<b>Обед</b>						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	255	6,5	7,4	13,7	147,4
54-1г	367 Птица в соусе с томатом	120	17,3	7,8	4,1	156,1
54-2хн	Макаронные 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>41,2</b>	<b>23,7</b>	<b>131</b>	<b>902,1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21	12,1	66,9	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
<b>Ужин</b>						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>22,4</b>	<b>21,1</b>	<b>68,1</b>	<b>551,1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,1	18,9	61,1	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2905</b>	<b>96,3</b>	<b>84,2</b>	<b>405,4</b>	<b>2762,7</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор:

А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
ФЕВРАЛЬ 24.02.2024						
Суббота, 1 неделя						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>20,7</b>	<b>21,8</b>	<b>87,1</b>	<b>626,6</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			15,9	16,8	67,4	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,8</b>	<b>24,9</b>	<b>122,5</b>	<b>841,6</b>
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			17,8	13,9	68,3	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>90,6</b>	<b>481,9</b>
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			7,1	9,1	83,7	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>16</b>	<b>83,3</b>	<b>587,2</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			21,5	12,7	65,8	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			26,9	29,6	43,5	
<b>Итого за день</b>		<b>2680</b>	<b>94,2</b>	<b>80</b>	<b>394,3</b>	<b>2673,5</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор  
А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
ФЕВРАЛЬ 25.02.2024	Воскресенье, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	220	22,8	13,4	38,5	366
	461 Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,1</b>	<b>16,7</b>	<b>109,9</b>	<b>714,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,7	10,6	69,6	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40,6</b>	<b>27,8</b>	<b>123,6</b>	<b>906</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	14,5	64,4	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>99,7</b>	<b>524,1</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	84,1	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,7</b>	<b>13,8</b>	<b>96</b>	<b>639,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,9	9,7	67,4	
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Йогурт 3.2%	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2660</b>	<b>124,2</b>	<b>75,4</b>	<b>436,9</b>	<b>2921,9</b>



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
ФЕВРАЛЬ 26.02.2024						
Понедельник, 2 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,6</b>	<b>14,4</b>	<b>115,4</b>	<b>657,7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,3	9,8	78,9	
<b>Обед</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
54-3соус	338 кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-1хн	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>113,6</b>	<b>903,5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	20,6	63,3	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>12,6</b>	<b>84</b>	<b>480,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>35,6</b>	<b>19,5</b>	<b>76,5</b>	<b>623,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	14,8	58,1	
<b>Второй ужин</b>						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>100,1</b>	<b>90,5</b>	<b>397,2</b>	<b>2803,7</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор  
А.А. Богачев



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>ФЕВРАЛЬ 27.02.2024</b>						
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17,9</b>	<b>24,4</b>	<b>92,7</b>	<b>660,7</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544-782
Процент от общей массы пищевых веществ			13,2	18	68,8	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>33,7</b>	<b>19</b>	<b>149,9</b>	<b>905,2</b>
Рекомендуемая величина			27	27,6	114,9	816-1199,5
Процент от общей массы пищевых веществ			16,6	9,4	74	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>22</b>	<b>66,1</b>	<b>486,8</b>
Рекомендуемая величина			9	9,2	38,3	272-530,4
Процент от общей массы пищевых веществ			6,5	23,3	70,2	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>30,8</b>	<b>29,5</b>	<b>63,8</b>	<b>644,2</b>
Рекомендуемая величина			18	18,4	76,6	544
Процент от общей массы пищевых веществ			24,8	23,8	51,4	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
<b>Итого за Второй ужин</b>		<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
Рекомендуемая величина			4,5	4,6	19,15	136
Процент от общей массы пищевых веществ			26,9	29,6	43,5	
<b>Итого за день</b>		<b>2705</b>	<b>95,3</b>	<b>102,3</b>	<b>383,3</b>	<b>2833,1</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
ИИ Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:  
Директор

А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
ФЕВРАЛЬ 28.02.2024						
Среда, 2 неделя						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>99,9</b>	<b>656,8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
<b>Обед</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
328	жаркое по-домашнему	230	17,3	33,8	33,2	505,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,8</b>	<b>38,5</b>	<b>125,6</b>	<b>979,2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	19,5	63,9	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>1,3</b>	<b>110,1</b>	<b>498,5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
<b>Ужин</b>						
2	Салат витаминный	80	1,1	4,4	5	63,7
54-6г	Рис отварной	140	3,4	4,5	34	189,9
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
461	Чай каркаде	200	0	0	13,7	55
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>39,3</b>	<b>12,2</b>	<b>89,3</b>	<b>623,9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,9	8,6	63,5	
<b>Второй ужин</b>						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>10,8</b>	<b>136,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	<b>Итого за день</b>	<b>2595</b>	<b>114</b>	<b>77,5</b>	<b>435,7</b>	<b>2894,6</b>

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:  
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано  
Директор

А.А. Богачев

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
ФЕВРАЛЬ 29.02.2024	Четверг, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,7</b>	<b>13,3</b>	<b>113,5</b>	<b>652</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	9,1	77,6	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>44,5</b>	<b>21,7</b>	<b>136,2</b>	<b>917,5</b>
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,7	67,4	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>11,3</b>	<b>89,9</b>	<b>491,6</b>
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>33,4</b>	<b>18,1</b>	<b>84,5</b>	<b>634,3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	13,3	62,1	
	<b>Второй ужин</b>					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7,7</b>	<b>138,2</b>
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>116,3</b>	<b>71,4</b>	<b>431,8</b>	<b>2833,6</b>