

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 |
|--------------------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| 11.01.2024г. | | | | | | |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 280 | 7,4 | 7,6 | 40,1 | 258,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 18,8 | 12,8 | 113,3 | 643 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,9 | 8,8 | 78,3 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 210 | 24,7 | 24,3 | 27,8 | 429 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 880 | 41,1 | 29,1 | 122,7 | 916,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,3 | 15,1 | 63,7 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 108,3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8,8 | 10,1 | 99,7 | 524,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,4 | 8,5 | 84,1 | |
| Ужин | | | | | | |
| 54-5г | 2 Салат витаминный | 100 | 1,3 | 5,4 | 6,3 | 79,6 |
| 54-24м | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,3 | 6,3 | 36,6 | 224,5 |
| | Шницель из курицы | 70 | 13,4 | 3 | 9,4 | 118 |
| | 461 Чай каркаде | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 55 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| | Итого за Ужин | 650 | 26,6 | 15,9 | 99,4 | 647,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 18,7 | 11,3 | 70 | |
| Второй ужин | | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2710 | 106,3 | 74,9 | 442,8 | 2869,9 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 12.01.2024 | 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 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,6 | 14,3 | 73,1 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 255 | 6,5 | 7,4 | 13,7 | 147,4 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 120 | 17,3 | 7,8 | 4,1 | 156,1 |
| 54-1г | Макароны 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 |
| | Итого за Обед | 915 | 41,2 | 23,7 | 131 | 902,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21 | 12,1 | 66,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| 542 | булочка домашняя | 100 | 6,9 | 11,3 | 48,6 | 323,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 11,3 | 89,9 | 491,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,1 | 10,3 | 82,6 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6э | Салат из белокочанной капусты с помидорами и о | 100 | 2,3 | 11 | 3,6 | 122,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11,5 | 3,7 | 5,5 | 101 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 156,5 |
| | Итого за Ужин | 620 | 22,4 | 21,1 | 68,1 | 551,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 20,1 | 18,9 | 61,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2905 | 96,3 | 84,2 | 405,4 | 2762,7 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 13.01.2024 | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 280 | 7,5 | 8 | 35,4 | 243,9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 50 | 6 | 5,1 | 0,3 | 70,7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 20,7 | 21,8 | 87,1 | 626,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 15,9 | 16,8 | 67,4 | |
| | Обед | | | | | |
| | 132 Суп пюре из картофеля | 300 | 5,9 | 7,3 | 26,7 | 195,9 |
| | 322 Рагу из овощей и мяса | 220 | 15,6 | 16,1 | 19,7 | 286,1 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,4 | 119,6 |
| | Итого за Обед | 860 | 31,8 | 24,9 | 122,5 | 841,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 17,8 | 13,9 | 68,3 | |
| | Полдник | | | | | |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 250 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 66,1 |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 9,9 | 90,6 | 481,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,1 | 9,1 | 83,7 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 100 | 2,8 | 6,7 | 2,8 | 83,3 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 156,5 |
| | Итого за Ужин | 610 | 27,3 | 16 | 83,3 | 587,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,5 | 12,7 | 65,8 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| | 468 Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2680 | 94,2 | 80 | 394,3 | 2673,5 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 14.01.2024 | Воскресенье, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 220 | 22,8 | 13,4 | 38,5 | 366 |
| | 461 Чай каркаде | 220 | 0 | 0 | 15,1 | 60,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,9 | 81,8 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 31,1 | 16,7 | 109,9 | 714,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 19,7 | 10,6 | 69,6 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 7,2 | 3,3 | 23,3 | 151,3 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23,6 | 23,2 | 26,5 | 408,6 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 220 | 0,4 | 0 | 21,8 | 88,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 940 | 40,6 | 27,8 | 123,6 | 906 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,1 | 14,5 | 64,4 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 108,3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8,8 | 10,1 | 99,7 | 524,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,4 | 8,5 | 84,1 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,2 | 277 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,5 | 31,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| | Итого за Ужин | 600 | 32,7 | 13,8 | 96 | 639,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 22,9 | 9,7 | 67,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2660 | 124,2 | 75,4 | 436,9 | 2921,9 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| 15.01.2024 | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 280 | 10,1 | 13 | 47,7 | 348,7 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 8,2 | 34,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 16,6 | 14,4 | 115,4 | 657,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 11,3 | 9,8 | 78,9 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,8 | 29,1 | 204,4 |
| | 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 | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,1 | 20,6 | 63,3 | |
| | Полдник | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| 543 | Булочка дорожная | 100 | 7,1 | 12,6 | 42,7 | 312,5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,9 | 12,6 | 84 | 480,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,5 | 12,1 | 80,4 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 135,9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| | 459 чай с лимоном без сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| | Итого за Ужин | 600 | 35,6 | 19,5 | 76,5 | 623,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,1 | 14,8 | 58,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2680 | 100,1 | 90,5 | 397,2 | 2803,7 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 16.01.2024 | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 280 | 11,4 | 15,7 | 45,3 | 368,2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 17,9 | 24,4 | 92,7 | 660,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,2 | 18 | 68,8 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 6 | 7,2 | 12,9 | 140,8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 220 | 7,8 | 7,2 | 48,1 | 288,6 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10,2 | 3,3 | 4,9 | 89,8 |
| | 501 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 935 | 33,7 | 19 | 149,9 | 905,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 9,4 | 74 | |
| | Полдник | | | | | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 250 | 0,2 | 0,2 | 12,4 | 52 |
| Пром. | Корж молочный | 100 | 6 | 21,8 | 53,7 | 434,8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 6,2 | 22 | 66,1 | 486,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 6,5 | 23,3 | 70,2 | |
| | Ужин | | | | | |
| 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 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 24,8 | 23,8 | 51,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2705 | 95,3 | 102,3 | 383,3 | 2833,1 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 17.01.2024 | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 280 | 7,4 | 7,6 | 40,1 | 258,3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 220 | 4,3 | 3,1 | 12,3 | 94,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,6 |
| | Итого за Завтрак | 615 | 23,5 | 18,1 | 99,9 | 656,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 12,8 | 70,6 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 328 | жаркое по-домашнему | 230 | 17,3 | 33,8 | 33,2 | 505,8 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 800 | 32,8 | 38,5 | 125,6 | 979,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 19,5 | 63,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | 501 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| | Сушка простая | 100 | 10,9 | 1,3 | 68,8 | 330,5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 11,7 | 1,3 | 110,1 | 498,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 9,5 | 1,1 | 89,5 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6г | 2 Салат витаминный | 80 | 1,1 | 4,4 | 5 | 63,7 |
| 54-21м | Рис отварной | 140 | 3,4 | 4,5 | 34 | 189,9 |
| | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| Пром. | 461 Чай каркаде | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 55 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Ужин | 600 | 39,3 | 12,2 | 89,3 | 623,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,9 | 8,6 | 63,5 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| | 468 Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2595 | 114 | 77,5 | 435,7 | 2894,6 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 18.01.2024 | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 280 | 7,5 | 8 | 35,4 | 243,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 19,7 | 13,3 | 113,5 | 652 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,4 | 9,1 | 77,6 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 255 | 6,1 | 7,4 | 17,4 | 160,1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 12,1 | 9,3 | 52,7 | 342,8 |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 80 | 17,5 | 3,6 | 5,6 | 124,8 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 875 | 44,5 | 21,7 | 136,2 | 917,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,9 | 10,7 | 67,4 | |
| | Полдник | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| 542 | булочка домашняя | 100 | 6,9 | 11,3 | 48,6 | 323,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 11,3 | 89,9 | 491,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,1 | 10,3 | 82,6 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 54-17м | Запеканка картофельная с печенью | 220 | 25,3 | 12,2 | 35,4 | 351,9 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 90 | 6,8 | 0,7 | 44,3 | 211 |
| | Итого за Ужин | 610 | 33,4 | 18,1 | 84,5 | 634,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 24,5 | 13,3 | 62,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2675 | 116,3 | 71,4 | 431,8 | 2833,6 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

ИП 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 | |
| 19.01.2024 | 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. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,9 | 81,8 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 655 | 37,1 | 14,7 | 92,4 | 650,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 25,7 | 10,2 | 64,1 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-25с | Суп гороховый | 300 | 9,8 | 4,2 | 22,4 | 166,4 |
| 54-12м | Плов с курицей | 270 | 36,8 | 10,9 | 44,8 | 424,8 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 990 | 56,4 | 16,5 | 134,5 | 912,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,1 | 8 | 64,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 108,3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 9,3 | 14,3 | 81,3 | 490,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 8,8 | 13,6 | 77,6 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и о | 80 | 1,8 | 8,8 | 2,9 | 98 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 140 | 2,9 | 5 | 18,5 | 130,1 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 |
| | Итого за Ужин | 600 | 27,8 | 18,1 | 88,8 | 629,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 20,6 | 13,4 | 65,9 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2815 | 141,6 | 70,6 | 404,7 | 2820,3 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано
Директор

А.А. Богачев

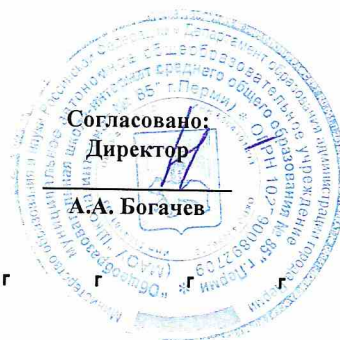
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| | | г | г | г | г | |
| 20.01.2024 | Суббота, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 280 | 11,4 | 12,9 | 54,1 | 378,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 18,7 | 14,4 | 128,8 | 718,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 11,5 | 8,9 | 79,6 | |
| | Обед | | | | | |
| | 1 Салат из капусты белокочанной | 100 | 1,7 | 8 | 4,7 | 97,7 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 300 | 7,7 | 8,7 | 16,2 | 173,4 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7,8 | 22 | 282 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,4 | 119,6 |
| | Итого за Обед | 990 | 50,7 | 25,9 | 120,5 | 917,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 25,8 | 13,1 | 61,1 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок апельсиновый | 250 | 1,8 | 0,3 | 33 | 141,3 |
| Пром. | Сушка простая | 100 | 10,9 | 1,3 | 68,8 | 330,5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 12,7 | 1,6 | 101,8 | 471,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 10,9 | 1,3 | 87,8 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 220 | 0,1 | 0 | 5,7 | 23,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| | Итого за Ужин | 600 | 26,8 | 11 | 104,6 | 625,4 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 18,8 | 7,8 | 73,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2790 | 115,6 | 60,3 | 466,5 | 2869,7 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



| | | г | г | г | г | ккал |
|------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 21.01.2024 | 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



| | | г | г | г | г | ккал |
|------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 22.01.2024 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 18,1 | 15,6 | 113,7 | 666,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,2 | 10,5 | 77,2 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 33 | 232,3 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 410 | Соус сметанный с томатом | 35 | 1,2 | 5,8 | 2,7 | 67,1 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Обед | 985 | 38,3 | 27,8 | 126,7 | 909,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 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 |
| | Итого за Полдник | 350 | 9,3 | 5,8 | 78 | 400,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530.4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 10 | 6,2 | 83,9 | |
| | Ужин | | | | | |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 100 | 14,4 | 6,5 | 3,4 | 130,1 |
| 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 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 17,8 | 9,7 | 72,5 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2755 | 102,5 | 70,3 | 431,4 | 2767,5 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев



| г | г | г | г | ккал | |
|--------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 23.01.2024 | | | | | |
| Вторник, 1 неделя | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | |
| 53-19э | Масло сливочное (порциями) | | | | |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 280 | 11,4 | 15,7 | 45,3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 17,9 | 24,4 | 92,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,2 | 18 | 68,8 |
| Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 255 | 6,1 | 7,4 | 17,4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 |
| | Итого за Обед | 875 | 38,9 | 31,2 | 135,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 18,9 | 15,1 | 66 |
| Полдник | | | | | |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8,8 | 10,1 | 99,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,4 | 8,5 | 84,1 |
| Ужин | | | | | |
| 333 | огурец соленый | 50 | 0,4 | 0 | 0,8 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 |
| | Итого за Ужин | 600 | 32,4 | 24,7 | 63,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,8 | 20,5 | 52,7 |
| Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 |
| | Итого за день | 2645 | 104,7 | 97,8 | 402,4 |
| | | | | | 2906 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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



Согласовано:
Директор
А.А. Богачев

| | | г | г | г | г | ккал |
|------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 24.01.2024 | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 280 | 11,4 | 12,9 | 54,1 | 378,4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 220 | 0,2 | 0 | 7,1 | 29,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 21,2 | 18,6 | 101,2 | 657,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 15 | 13,2 | 71,8 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 80 | 2,3 | 5,4 | 2,3 | 66,7 |
| 54-25с | Суп гороховый | 300 | 9,8 | 4,2 | 22,4 | 166,4 |
| 54-7г | Рис припущенный | 200 | 4,6 | 6,4 | 46,6 | 262,4 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Обед | 990 | 54,4 | 19,6 | 132,8 | 924,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,3 | 9,5 | 64,2 | |
| | Полдник | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| 532 | Пирожки, печенные из сдобного теста | 100 | 14,6 | 8,2 | 32,9 | 263,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 15,4 | 8,2 | 74,2 | 431,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 15,7 | 8,4 | 75,9 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-25м | 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 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 22,9 | 11,1 | 66 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2765 | 129,6 | 69,4 | 411,2 | 2785,8 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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 |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| 25.01.2024 | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 280 | 7,4 | 7,6 | 40,1 | 258,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 18,8 | 12,8 | 113,3 | 643 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,9 | 8,8 | 78,3 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 210 | 24,7 | 24,3 | 27,8 | 429 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 880 | 41,1 | 29,1 | 122,7 | 916,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,3 | 15,1 | 63,7 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 108,3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8,8 | 10,1 | 99,7 | 524,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,4 | 8,5 | 84,1 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-5г | 2 Салат витаминный | 100 | 1,3 | 5,4 | 6,3 | 79,6 |
| 54-24м | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,3 | 6,3 | 36,6 | 224,5 |
| | Шницель из курицы | 70 | 13,4 | 3 | 9,4 | 118 |
| 461 | Чай каркаде | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 55 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| | Итого за Ужин | 650 | 26,6 | 15,9 | 99,4 | 647,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 18,7 | 11,3 | 70 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2710 | 106,3 | 74,9 | 442,8 | 2869,9 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 26.01.2024 | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 53-19з | Каша "Дружба" | 280 | 7 | 8,2 | 33,6 | 236,5 |
| 54-16к | Кофейный напиток с молоком | 220 | 4,3 | 3,1 | 12,3 | 94,6 |
| 54-23гн | 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 |
| Пром. | Итого за Завтрак | 790 | 18,3 | 20,7 | 105,6 | 681,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 12,6 | 14,3 | 73,1 | |
| | Обед | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 255 | 6,5 | 7,4 | 13,7 | 147,4 |
| 54-10с | 367 Птица в соусе с томатом | 120 | 17,3 | 7,8 | 4,1 | 156,1 |
| | Макаронные отварные | 220 | 7,8 | 7,2 | 48,1 | 288,6 |
| 54-1г | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| 54-2хн | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Итого за Обед | 915 | 41,2 | 23,7 | 131 | 902,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21 | 12,1 | 66,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| | 501 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| | 542 булочка домашняя | 100 | 6,9 | 11,3 | 48,6 | 323,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 11,3 | 89,9 | 491,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,1 | 10,3 | 82,6 | |
| | Ужин | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с помидорами и о | 100 | 2,3 | 11 | 3,6 | 122,5 |
| 54-6з | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11г | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11,5 | 3,7 | 5,5 | 101 |
| 54-14р | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 |
| 54-46гн | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 156,5 |
| Пром. | Итого за Ужин | 620 | 22,4 | 21,1 | 68,1 | 551,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 20,1 | 18,9 | 61,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| | 468 Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2905 | 96,3 | 84,2 | 405,4 | 2762,7 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

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

Согласовано:
Директор
А.А. Богачев



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| | | г | г | г | г | |
| 27.01.2024 | Суббота, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19э | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 280 | 7,5 | 8 | 35,4 | 243,9 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 50 | 6 | 5,1 | 0,3 | 70,7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 20,7 | 21,8 | 87,1 | 626,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 15,9 | 16,8 | 67,4 | |
| | Обед | | | | | |
| 132 | Суп пюре из картофеля | 300 | 5,9 | 7,3 | 26,7 | 195,9 |
| 322 | Рагу из овощей и мяса | 220 | 15,6 | 16,1 | 19,7 | 286,1 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,4 | 119,6 |
| | Итого за Обед | 860 | 31,8 | 24,9 | 122,5 | 841,6 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 17,8 | 13,9 | 68,3 | |
| | Полдник | | | | | |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 250 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 66,1 |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 9,9 | 90,6 | 481,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,1 | 9,1 | 83,7 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-10э | 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 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,5 | 12,7 | 65,8 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2680 | 94,2 | 80 | 394,3 | 2673,5 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:

Директор 

А.А. Богачев

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| 28.01.2024 | Воскресенье, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 220 | 22,8 | 13,4 | 38,5 | 366 |
| | 461 Чай каркаде | 220 | 0 | 0 | 15,1 | 60,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 25 | 1,8 | 2,1 | 13,9 | 81,8 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 31,1 | 16,7 | 109,9 | 714,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 19,7 | 10,6 | 69,6 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 7,2 | 3,3 | 23,3 | 151,3 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23,6 | 23,2 | 26,5 | 408,6 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 220 | 0,4 | 0 | 21,8 | 88,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 940 | 40,6 | 27,8 | 123,6 | 906 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199.5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 21,1 | 14,5 | 64,4 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Печенье | 100 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415,8 |
| Пром. | Сок яблочный | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 108,3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8,8 | 10,1 | 99,7 | 524,1 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530.4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,4 | 8,5 | 84,1 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,2 | 277 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,5 | 31,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 195,6 |
| | Итого за Ужин | 600 | 32,7 | 13,8 | 96 | 639,3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 22,9 | 9,7 | 67,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| Пром. | Йогурт 3.2% | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2660 | 124,2 | 75,4 | 436,9 | 2921,9 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 29.01.2024 | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 280 | 10,1 | 13 | 47,7 | 348,7 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 8,2 | 34,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 78,5 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 16,6 | 14,4 | 115,4 | 657,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 11,3 | 9,8 | 78,9 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,8 | 29,1 | 204,4 |
| | 338 кнели говяжьих 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 | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,1 | 20,6 | 63,3 | |
| | Полдник | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| 543 | Булочка дорожная | 100 | 7,1 | 12,6 | 42,7 | 312,5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,9 | 12,6 | 84 | 480,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 7,5 | 12,1 | 80,4 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 135,9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| | 459 чай с лимоном без сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| | Итого за Ужин | 600 | 35,6 | 19,5 | 76,5 | 623,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,1 | 14,8 | 58,1 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 470 | Кисломолочный напиток | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Итого за Второй ужин | 220 | 11 | 7 | 7,7 | 138,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 42,7 | 27,4 | 29,9 | |
| | Итого за день | 2680 | 100,1 | 90,5 | 397,2 | 2803,7 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| 30.01.2024 | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 280 | 11,4 | 15,7 | 45,3 | 368,2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 17,9 | 24,4 | 92,7 | 660,7 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 13,2 | 18 | 68,8 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 6 | 7,2 | 12,9 | 140,8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 220 | 7,8 | 7,2 | 48,1 | 288,6 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10,2 | 3,3 | 4,9 | 89,8 |
| | 501 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 935 | 33,7 | 19 | 149,9 | 905,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 9,4 | 74 | |
| | Полдник | | | | | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 250 | 0,2 | 0,2 | 12,4 | 52 |
| Пром. | Корж молочный | 100 | 6 | 21,8 | 53,7 | 434,8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 6,2 | 22 | 66,1 | 486,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 6,5 | 23,3 | 70,2 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-10м | 42 Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,1 | 6,3 | 11,9 | 112,6 |
| 54-45гн | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| Пром. | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 |
| | Итого за Ужин | 600 | 30,8 | 29,5 | 63,8 | 644,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 24,8 | 23,8 | 51,4 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2705 | 95,3 | 102,3 | 383,3 | 2833,1 |

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| | | г | г | г | г | |
| 31.01.2024 | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 280 | 7,4 | 7,6 | 40,1 | 258,3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 220 | 4,3 | 3,1 | 12,3 | 94,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,6 |
| | Итого за Завтрак | 615 | 23,5 | 18,1 | 99,9 | 656,8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544-782 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 12,8 | 70,6 | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 328 | жаркое по-домашнему | 230 | 17,3 | 33,8 | 33,2 | 505,8 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| | Итого за Обед | 800 | 32,8 | 38,5 | 125,6 | 979,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816-1199,5 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 16,6 | 19,5 | 63,9 | |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | 501 Соки овощные, фруктовые и ягодные | 250 | 0,8 | 0 | 41,3 | 168 |
| | Сушка простая | 100 | 10,9 | 1,3 | 68,8 | 330,5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 11,7 | 1,3 | 110,1 | 498,5 |
| | Рекомендуемая величина | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272-530,4 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 9,5 | 1,1 | 89,5 | |
| | Ужин | | | | | |
| 54-6г | 2 Салат витаминный | 80 | 1,1 | 4,4 | 5 | 63,7 |
| | Рис отварной | 140 | 3,4 | 4,5 | 34 | 189,9 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| Пром. | 461 Чай каркаде | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 55 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 90 | 5,9 | 1,1 | 35,6 | 176 |
| | Итого за Ужин | 600 | 39,3 | 12,2 | 89,3 | 623,9 |
| | Рекомендуемая величина | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 27,9 | 8,6 | 63,5 | |
| | Второй ужин | | | | | |
| 468 | Молоко | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Итого за Второй ужин | 230 | 6,7 | 7,4 | 10,8 | 136,2 |
| | Рекомендуемая величина | | 4,5 | 4,6 | 19,15 | 136 |
| | Процент от общей массы пищевых веществ | | 26,9 | 29,6 | 43,5 | |
| | Итого за день | 2595 | 114 | 77,5 | 435,7 | 2894,6 |

