

Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждаю
д.о.инженер
Иванов И.И.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
24.03.2025						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		560	21.3	15.9	81.6	555.2
Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		450	9	6.2	42.3	260.9
Итого за день		1010	30.3	22.1	123.9	816.1

Средние показатели за период


Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	560	21.3	15.9	81.6	555.2
Обед	450	9	6.2	42.3	260.9
Среднее значение за период	1010	30.3	22.1	123.9	816.1

Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
д.р. директора
М.И. Шкатова ИИ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Вторник 25.03.2025						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		550	38.5	33	74.4	748.2
Обед						
54-14с - для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1.3	3.6	8.8	73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		450	5.6	4	53.2	271.2
Итого за день		1000	44.1	37	127.6	1019.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	38.5	33	74.4	748.2
Обед	450	5.6	4	53.2	271.2
Среднее значение за период	1000	44.1	37	127.6	1019.4