

Утверждаю

И. В. директор

Иванов А. А.



Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник 19.05.2025						
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

С. Уверенская
и. п. директор



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Вторник 20.05.2025						
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

Утверждаю

И.О. Директора

М.П. Макарова Л.У.



Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Среда 21.05.2025						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		480	55	27	66.8	730
Обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		500	14.5	3.7	78.4	405.1
Итого за день		980	69.5	30.7	145.2	1135.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	480	55	27	66.8	730
Обед	500	14.5	3.7	78.4	405.1
Среднее значение за период	980	69.5	30.7	145.2	1135.1

Утверждено

И.О. директора



Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг 22.05.2025					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2.8	3.3	77.3	350.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	36.4	15.8	151.3	892.4
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	8.9	6.3	39.9	251.7
	Итого за день	1020	45.3	22.1	191.2	1144.1

Средние показатели за период

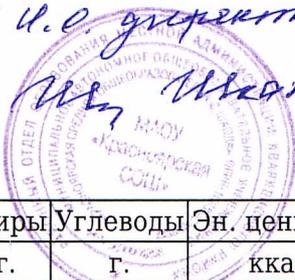
Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	570	36.4	15.8	151.3	892.4
Обед	450	8.9	6.3	39.9	251.7
Среднее значение за период	1020	45.3	22.1	191.2	1144.1

Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
и.о. директора
И.И. Шкатова И.И.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница 23.05.2025					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	29.6	9.4	59	439.1
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	12.1	6	62.4	351.5
	Итого за день	960	41.7	15.4	121.4	790.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	510	29.6	9.4	59	439.1
Обед	450	12.1	6	62.4	351.5
Среднее значение за период	960	41.7	15.4	121.4	790.6