

Возрастная категория

Утвердил: должность директор

директор

фамилия

Левченко Н.И

```
data
```

11-18 лет

```
data
```

2025

ГОД

11/11/2019

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	34	250	230	21.36
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый	30	5	6	0	73	75	13.963
			итого		690	22.48	38.21	82.38	750		89.143
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые	150	1	0	3	20	53	8.62
				Щи из свежей капусты с картофелем	300	8	11	9	166	66	34.48
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по-домашнему	250	26	17	27	361	270	88.92
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	24	100	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	187	573	6.6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	165	574	4.2
			итого		1060	48	30.2	134.2	999		154.31
1	1	Итого за день:			1750	70.48	68.41	216.58	1749		243.453
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	220	25	12	24	308	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	50	1	2	7	54	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	90	7	3	46	235	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			итого		660	35.96	19.2	104	739		108.89
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	150	2	8	9	113	33	15.44
				Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8	6	21	175	79	19.86
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
				Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	220	7	8	31	229	202	9.33
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	574	3.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	573	4.4
итого		1090	36.05	29.93	140.56	992.6		128.14			
1	2	Итого за день:			1750	72	49.13	244.56	1731.6		237

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	250	5	9	18	174	234	22.2
			кисломол.	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый	30	5	6	0	73	75	20.9
			Итого		680	18.71	33.46	86.26	728		93.99
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			Итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	3	8	11	125	30	7.16
				Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	10	4	17	149	82	9.53
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из курицы	250	15	10	31	278	375	58.43
			напиток	Сок фруктовый	200	2	0	21	100	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	140	573	7.7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	8	1	40	206	574	4.9
			Итого		1060	42.92	23.81	149.2	998		99.21
1	3	Итого за день:			1740	61.33	57.27	235.46	1726		193.2
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	22	28	5	362	268	60.41
				Закуска порционная горошек зеленый консервированный	110	3	0	7	44	157	10.22
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	70	5	2	36	182	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			Итого		730	32.97	32.24	75	730		100.42
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			Итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	150	3	8	15	144	30	7.04
				Борщ с капустой и картофелем	300	8	11	12	177	62	47.55
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	12	10	7	165	372	28.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	28	179	202	9.33
				Кисель из концентрата плодового/годного	200	0	0	30	119	484	3.95
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	65	5	1	26	134	574	2.8
			Итого		1025	35.07	33.87	132.89	987.78		101.14
1	4	Итого за день:			1755	68.04	66.11	207.89	1717.78		201.56
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	250	4	8	19	167	229	21.21
				Масло сливочное порциями	20	0	15	0	132	79	30.6
			кисломол.								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
				Сыр полутвердый (порциями)	30	4	6	0	73	75	20.9
			кисломол.								
			Итого		680	17.8	33.45	87.26	721		103.2

1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2	9	10	132	47	5.27
			1 блюдо	Суп из овощей	300	8	11	11	174	116	34.62
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	11	9	8	156	181	72.38
				Рис отварной с красным соусом	220	4	5	40	218	385	15.26
			гарнир	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	58	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	164	574	2.8
итого		1075	34.37	34.68	133.58	988.6		145.12			
1	5	Итого за день:			1755	52.17	68.13	220.84	1709.6		248.32
1	6	Завтрак 2	гор.блюдо	Вареники ленивые	220	28	7	24	267	289	54.58
			сладкое	Молоко сгущенное	50	3	3	21	123	471	11.22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	22	105	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	6.6
			фрукты								
			итого		550	38.56	12.69	108	704		78.5
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	150	2	8	6	108	1	4.92
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6	4	18	136	80	23.05
				Гуляш из рубленного мяса	100	21	14	3	223	171	94.23
			2 блюдо								
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	153	256	9.09
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	8	2	40	206	574	3.5
итого		1060	43.29	31.21	128.3	983.26		149.58			
1	6	Итого за день:			1610	81.85	43.9	236.3	1687.26		228.08
1	7	Завтрак 2	гор.блюдо	Макароны, запеченные с сыром	250	12	14	48	368	261	23.61
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	110	3	0	7	44	157	10.22
				консервированный							
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	70	5	2	36	183	576	6.05
			фрукты								
			итого		630	21.97	17.24	113	706		47.82
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат "Школьный"	150	2	5	10	96	39	6.13
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	300	8	11	17	199	72	34.65
			2 блюдо	Голубцы ленивые	250	23	21	13	337	333	102.04
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	5	1	28	144	574	3.5

			закуска	Соус красный основной	30	1	1	5	30	422	3.4
			ИТОГО		1020	40.96	38.66	112.1	969.9		155.9
1	7	Итого за день:			1650	62.93	55.9	225.1	1675.9		203.72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	9	35	248	267	14.33
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	13.93
			ИТОГО		690	21.56	36.67	83.38	748		82.08
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	150	2	8	8	109	2	5.96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300	8	11	12	177	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	28	179	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.5
			ИТОГО		1070	37.73	30.84	137.56	988.2		146.9
2	1	Итого за день:			1760	59.29	67.51	220.94	1736.2		228.98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	220	25.36	12.28	23.93	307.68	279	73.41
				Соус молочный сладкий	50		1.24	2.13	7.48	406	5.14
			сладкое								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1.97	1.48	22.40	111.12	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	90	6.75	2.61	46.26	234.90	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			ИТОГО		660	36.32	19.5	105.07	738.68		108.89
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2.4	9.3	9.9	132	47	5.27
				Суп пшеничный с яйцом	300	5.49	4.68	29.67	182.91	12	29.67
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета рыбная	120	15.43	5.67	12.19	161.5	307	22.03
				Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	3.96	3.24	38.66	199.68	211/1	13.86
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573	3.85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6.4	1.2	32.08	164.8	574	3.5
			ИТОГО		1055	36.58	24.49	155	986.99		89.67
2	2	Итого за день:			1715	72.9	43.99	260.07	1725.67		198.56
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая	250	5	8	18	165	127	20.93
				Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	20.4
			кисломол.								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8

			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	20.9
			ИТОГО		680	18.51	32.39	86.26	718.8		92.72
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	150	2	9	9	126	31	5.5
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	10	4	17	149	82	9.53
			2 блюдо								
			гарнир	Рагу из курицы	250	27	22	21	390	376	62.52
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	17	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	93	573	5.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	6	1	28	144	574	3.5
			ИТОГО		1010	49	38.15	112	989.6		98.04
2	3	Итого за день:			1690	67.51	70.54	198.26	1708.4		190.76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	22	28	5	362	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	110	3	0	7	44	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	70	5	2	36	183	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			ИТОГО		730	33	32	75	731		100.42
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	150	2	8	6	108	1	4.95
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	300	8	11	13	183	118	25.45
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	10	11	2	146	367	48.72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	154	256	3.79
			напиток	Кисель из концентрата плодоягодного	200	0	0	30	119	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	93	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.5
			ИТОГО		1060	34	34	133	988		94.76
2	4	Итого за день:			1790	67	66	208	1719		195.18
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	23	184	139	18.23
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	109	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	55	4	2	28	144	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	100	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	13.93
			ИТОГО		705	24	35	78	724		88.18
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1	9	5	111	19	22.64

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	300	12	9	22	214	113	31.91
			2 блюдо	Котлеты домашние	100	9	10	8	165	184	49.88
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	220	7	9	31	230	202	16.95
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	58	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574	1.75
			хлеб	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	4	22	143	1.98
			ИТОГО		1060	37	40	120	990		138.8
2	5	Итого за день:			1765	61	75	198	1714		226.98
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	220	25	12	24	308	279	73.41
				Повидло порциями	40	0	0	16	66	86	7.04
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	22	105	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	208	576	6.6
			фрукты								
			ИТОГО		540	32.66	15.14	103.25	686.5		93.15
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Винегрет овощной	150	2	9	10	132	47	5.27
				Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6	4	18	136	80	23.05
			1 блюдо	Биточки из говядины	100	10	7	8	134	339	64.12
			гарнир	Рис с овощами	180	5	4	43	230	241	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6	1	32	165	574	3.5
			ИТОГО		1055	32.21	24.91	153.56	988.2		125.69
2	6	Итого за день:			1595	64.87	40.05	256.81	1674.7		218.94
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	4	8	19	167	229	21.21
				Масло сливочное порциями	20	0	14	0	132	79	30.6
			кисломол.								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	22	111	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	80	6	2	41	209	576	5.5
			фрукты								
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	30	5	6	0	73	75	20.9
			ИТОГО		580	16.73	31.88	82.26	692		86.15
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Студенческий"	150	4	11	14	168	29	7.5
				Рассольник домашний	300	5	9	15	164	101	27.85
			1 блюдо	Фрикадельки в соусе	100	8	8	7	136	189	40.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	4	3	26	153	256	3.79
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	117	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	7	1	36	185	574	3.85
			ИТОГО		1050	30.29	32.36	141.94	993.48		90.46

[illegible]







