* День:* **первый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша пшенная | 200 |  5,63 |  8,8 | 72,4 | 314,28 | 172Могильного М.П. |
| Хлеб, сыр, масло  | 40/20/10 | 10,16 | 14,27 | 36,27 | 319,8 | 8,15, 96Циганенко. |
| Какао с молоком | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2 | 959Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18.6 | 104,25 |  |
| **итого** | **495** | **24,181** | **29,24** | **152,76** | 883,53 |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Рагу из птицы | 200/100 | 9,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 | 489Лапшиной В.Т. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Пирожок с повидлом | 50/25 | 3,9 | 1,5 | 45,22 | 209,77 | 694Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **615** | **25,38** | **16,92** | **117,42** | **701,97** |  |

*День:* **третий**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 688Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Тефтели мясные | 100 | 22,32 | 3,76 | 55,61 | 449,16 | 619Циганенко В. А. |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/15 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 944Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| огурец | 100 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |  |
| **итого** | **655** | **23,7** | **33,1** | **62,1** | **657** |  |

*День:* **четвёртый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

***завтрак***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Гороховое пюре | 150 | 8,46 | 5,77 | 57,65 | 231,65 | 402Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Шницель мясной | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268Могильного М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,49 | 0,3 | 15,1 | 61,88 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| зефир | 25 | 0,3 | 1,8 | 18,77 | 92,5 |  |
| **итого** | **515** | **26** | **20** | **125** | **849,92** |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша перловая | 150 | 2,97 | 2,79 | 20,65 | 123,60 | 378Здобнов А.И.Циганенко В.А.. |
| Гуляш  | 100 | 14,55 | 16,75 | 2,89 | 221 | 260Могильный М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 14,85 | 59,1 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| мармелад | 30 | - | \_ | 23,7 | 90 |  |
| Помидор свежий | 50 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| **итого** | 620 | **21,02** | **20,54** | **79,09** | 601,4 |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша рисовая с маслом | 200 | 6,25 | 7,49 | 47,70 | 286 | 384 Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб, сыр, масло  | 40/20/10 | 10,16 | 14,27 | 36,27 | 319,8 | 3Могильного М.П. |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | 958Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| мармелад | 30 | - | - | 23,7 | 90 |  |
| **итого** | **500** | **19,53** | **24,42** | **121,85** | **789,14** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 10,65 | 6,21 | 45,6 | 255,6 | 679Здобнов А. И.Циганенко В. А |
| Соус | 30 | 0,49 | 2,041 | 2,76 | 31,43 | 759 Здобнов А. И.Циганенко В. А |
| Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268 Могольного М. П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Печенье овсяное | 25 | 1,5 | 6,0 | 15,8 | 122,5 | . |
| чай с сахаром | 200 |  |  | 14,85 | 59,1 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **595** | **30,59** | **26,601** | **111,41** | **783,08** |  |

*День:* **третий**

*Неделя* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макаронные изделия с сыром | 170/20 | 9,52 | 9,12 | 37,26 | 288,8 | 415Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| булочка домашняя | 50 | 3,54 | 7,39 | 28,80 | 195,67 | 693Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **580** | **26,54** | **17,45** | **121** | **698,67** |  |

*День:* **четвертый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 299Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Рыба припущенная овощами | 100 | 9.75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 229Могильного М.П |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Чай с сахаром с шиповником | 200 | 0,24 | 0,10 | 18,35 | 100 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Печенье курабье | 25 | 1,6 | 7,4 | 14,8 | 129,8 |  |
| **итого** | **565** | **18,07** | **20,29** | **79,65** | 607,46 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Плов с мясом | 180 | 14,58 | 14,67 | 30,78 | 377 | 601Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| зефир | 25 | 0,3 | 1,8 | 18,7 | 92,5 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 0,49 | 0,3 | 15,1 | 61,8 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| **итого** | **520** | **18** | **16** | **63** | **475** |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша пшенная | 200 | 8,21. | 11,03 | 59.04 | 368,24 | 384 Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб /сыр /масло | 40/20/10 | 10,16 | 14,27 | 36,27 | 319,8 | 3 МогильногоМ.П. |
| Чай с сахаром | 200 |   |   | 14,85 | 59,1 | 959Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Яблоко | 200 | 1 | 1 | 21 | 68,26 |  |
| печенье | 25 | 1,6 | 7,4 | 14,8 | 129,8 |  |
| **итого** | **670** | **19,16** | **26,27** | **141,27** | **860,06** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| пюре картофельное | 200 | 4,08 | 7.04 | 26 | 189,96 | 299Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Гуляш | 100 | 14,55 | 16,75 | 2,89 | 221 | 260Могильного М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Печенье к кофе | 25 | 2 | 2 | 18 | 104 |  |
| кофейный напиток | 200 | 0.49 | 0.3 | 15,1 | 61.88 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А |
| **Итого**  | **565** | **23** | **27** | **80** | **663** |  |

*День:* **третий**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша ячневая | 150 | 3,35 | 2,93 | 21,85 | 127,45 | 384Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Котлета мясная | 100 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 268Могильного М.П |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| чай с сахаром | 200 | - |  | 14,85 | 59.1 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| сок | 200 | - | - | 20 | 90 | 368 Могильного М. П. |
| **итого** | **690** | **17** | **24** | **85** | **651** |  |

 *День:* **четвёртый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Жаркое по - домашнему | 250 | 21.29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 259Могильного М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| булочка дорожная | 50 | 3,54 | 7.39, | 28,80 | 195,67 | 694Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35.2 | 110 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **540** | **59** | **20** | **111** | **817** |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Капуста тушеная | 180 | 4,13 | 6,48 | 18.85 | 112,7 | 321Могильного М.П. |
| Тефтели мясные | 100 | 15.16 | 15,68 | 15,8 | 250.72 | 287Могильного М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 944Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье овсяное | 25 | 1,5 | 3,8 | 16,3 | 92 |  |
| **итого** | **545** | **23,33** | **26,78** | **78,99** | 587.18 |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша манная | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 390 Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб, сыр, масло  | 40/20/10 | 10,16 | 14,27 | 36,24 | 319,8 | 3Могильного М.П |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,85 | 59,1 | 945Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18.6 | 104.25 |  |
| сок | 200 |   |   | 20 | 90 |  |
| **итого** | **695** | **18** | **22** | **110** | **732** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 299Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| окорочок кур. | 100 | 28,4 | 23,75 | 1,4 | 333 | 643Здобнов.А.И. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Помидор свежий  | 100 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18.6 | 104.25 |  |
| **итого** | **615** | **46,875** | **34,45** | **397,6** | **842,25** |  |

*День:* **третий**

*Неделя* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:*

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Гуляш  | 100 | 14.55 | 16,75 | 2.89 | 221 | 260Могильного М.П. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,54 | 7,39 | 28,80 | 195,67 | 693Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Кофейный напиток | 200 | 0,49 | 0,3 | 15,1 | 61,88 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А |
| **итого** | **590** | **30,92** | **32,72** | **111,27** | 871.9 |  |

*День:* **четвертый**

*Неделя:* **четвертая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 688Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Тефтели мясные | 100 | 22,32 | 3,76 | 55,61 | 449,16 | 919Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,85 | 59,1 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| зефир | 25 | 0.3 | 1.8 | 18.7 | 92,5 |  |
| **итого** | **565** | **32,36** | **12,38** | **141,12** | 911,06 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 12-18 лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Гороховое пюре | 150 | 8,46 | 5,77 | 57,65 | 231,65 | 402Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268Могильнова |
| Хлеб  | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,49 | 0,3 | 15,1 | 61,88 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Огурец свежий | 50 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| **итого** | **540** | **27** | **19** | **106** | **621** |  |