



Машенкова Л.Н.

Согласовано



19 июня 2026г.

1 день

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250,00	16,20	3,40	28,20	232,50	173	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	376	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	580,00	27,53	18,75	71,08	562,67		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с зел.луком	100,00	1,10	5,20	3,70	68,34	16	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250,00	1,20	4,67	13,71	186,30	112	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120,00	2,29	8,01	5,20	173,34	139	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,00	3,67	5,76	24,54	164,70	312	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	808	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	13,87	24,56	98,23	902,75		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ШОКОЛАДОМ	50,00	7,48	12,86	98,86	428,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	8,68	13,26	123,36	534,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,00	0,85	3,05	5,19	90,94	43	2004
КУРОЧКА РЯБА	120,00	6,91	3,91	7,50	157,35	637	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	184,00	421	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	15,20	11,62	54,16	583,47		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		76,88	78,19	367,23	2733,79		



"Шашенкова Л.Н.)

20 июня 2026г.

2 день



2 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	250,00	8,92	10,55	27,75	223,00	117	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1 ШТ	40,00	0,20	0,17	0,01	2,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200,00	2,52	3,72	15,49	145,20	382	2017
ПРЯНИКИ	50,00	2,50	2,00	32,30	157,40	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	650,00	21,86	27,34	92,69	724,17		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ и ЯЙЦОМ со сметаной	100,00	5,00	2,60	3,10	137,33	107	2026
БОРЩ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250,00	1,82	4,53	12,19	153,26	110	2004
ПЛОВ С МЯСОМ птицы	250,00	12,60	28,63	34,89	268,39	646	2005
КИСЕЛЬ ИЗ свежих плодов или ягод	200,00	0,20	0,00	32,60	236,00	869	2026
БАТОН	80,00	2,10	0,48	17,95	85,10	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	940,00	24,31	36,56	118,33	989,58		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ОЛАДЫ С яблоками	100,00	3,00	1,00	40,80	286,00	281	2022
Итого за прием пищи:	400,00	4,20	1,40	65,30	392,90		
Ужин							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100,00	15,31	18,23	15,96	159,30	59	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250,00	12,16	10,82	35,25	221,40	436	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	710,00	32,81	29,99	101,49	658,57		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		94,78	105,29	398,21	2915,22		



3 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	250,00	5,44	3,04	16,56	212,24	117	2022
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100,00	7,20	11,55	17,10	202,00	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	382	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	23,88	29,21	91,78	755,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100,00	1,50	2,70	1,60	52,70	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250,00	3,53	3,37	16,74	187,60	23	2005
КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120,00	6,78	10,66	15,41	148,80	284	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	224,00	421	2005
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200,00	0,70	0,30	20,20	98,10	388	2011
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	22,44	22,27	107,60	927,07		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ЛЕПЕШКА ДИЕТИЧЕСКАЯ (с творогом)	50,00	4,80	8,50	58,80	315,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	6,00	8,90	83,30	421,90		
Ужин							
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	100,00	0,80	3,60	2,90	5,00	112	2010
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	120,00	10,15	12,69	14,00	220,24	608	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,00	3,06	4,79	16,36	136,90	312	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	760,00	16,93	21,62	66,01	557,14		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		80,85	92,00	369,09	2811,72		



"Шашенкова Л.Н.)



22 июня 2026г.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	250,00	9,44	11,12	28,80	207,00	177	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
ВАФЛИ	30,00	3,10	3,90	29,80	166,80	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200,00	2,52	3,72	15,49	145,20	382	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610,00	26,26	34,07	91,23	787,17		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100,00	0,60	3,80	3,20	49,3	40	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250,00	2,51	4,22	21,56	212,35	96	2017
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ(ГОРБУША) С ОВОЩАМИ	120,00	13,59	15,25	2,35	258,26	253	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180,00	3,66	5,42	36,67	210,12	304	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859	2005
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	25,77	29,81	126,11	1006,60		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	50,00	3,88	3,38	42,55	216,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	5,08	3,78	67,05	322,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,00	3,26	0,66	9,13	55,47	23	2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из мяса птицы (2 мясное блюдо)	120,00	7,96	5,11	11,28	143,10	298	2010
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180,00	3,43	6,16	25,69	184,22	321	2005
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	760,00	17,57	12,47	78,85	577,79		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		86,28	90,13	383,64	2844,46		



"Шашенкова Л.Н.)

23 июня 2026г.

"Согласовано"



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	250,00	8,92	10,55	27,75	223,00	117	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	100,00	20,63	24,95	3,05	268,26	181	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
Итого за прием пищи:	680,00	40,88	50,85	73,68	821,43		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,00	1,08	0,18	8,62	40,40	31	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250,00	2,37	5,84	23,44	195,26	75	2022
ОТБИВНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУР запеченая с помидором и сыром	120,00	11,64	8,84	13,39	297,90	656	2026
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180,00	2,86	5,13	25,69	178,10	259	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С СОКОМ	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	877	2026
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50,00	1,73	0,26	11,73	72,70	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1000,00	22,70	20,85	130,06	984,93		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	100,00	4,80	8,50	48,40	286,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400,00	6,00	8,90	72,90	392,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ(капуста св.огурец св.помидор св.)	100,00	1,16	3,66	5,91	60,72	22	2022
ПЕЛЬМЕНИ "ДЕТСКИЕ" со сметаной	200,00	9,68	2,80	18,96	187,00	273	2022
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	382	2017
ПРЯНИКИ	50,00	2,50	2,00	32,30	107,10	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610,00	16,95	10,50	67,96	502,42		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		98,13	101,10	365,00	2851,68		



"Шашенкова Л.Н.)

24 июня 2026г.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ТВОРОГОМ с молочным соусом	250,00	19,75	22,47	23,28	248,23	236	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	100,00	2,02	7,09	20,65	155,00	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	680,00	33,10	44,91	86,81	733,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ со сладким перцем	100,00	0,90	1,50	4,10	36,00	20	2022
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,00	1,87	2,26	10,65	268,50	106	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	120,00	6,77	7,98	11,33	277,34	286	2010
РИС ОТВАРНОЙ	180,00	3,66	5,42	36,67	210,12	304	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ или ЯГОД	200,00	2,60	0,40	17,00	81,60	859	2005
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	21,01	18,48	119,78	1089,43		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	75,00	14,46	13,97	44,56	372,00	400	2015
Итого за прием пищи:	375,00	15,66	0,40	69,06	478,90		
Ужин							
ОГУРЕЦ МАЛОСОЛЕННЫЙ	100,00	6,26	8,12	9,20	59,20	23	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР (с яйцом и луком)	120,00	9,10	11,78	9,75	214,46	614	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	224,00	421	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	22,80	24,56	60,42	669,16		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		104,17	98,35	356,47	3120,89		



"Шашенкова Л.Н.)

"Согласовано"



25 июня 2026г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250,00	10,80	11,72	18,32	282,50	127	2022
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100,00	7,20	11,55	17,10	252,00	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	382	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	29,24	37,89	93,54	875,87		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,00	1,00	2,90	5,20	51,80	43	2022
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (без колбасных изделий)	250,00	6,30	8,60	27,60	340,85	158	2004
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120,00	9,20	15,06	22,26	314,66	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,00	3,67	5,76	24,54	164,70	312	2017
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,20	0,00	22,60	132,00	874	2005
ПЕЧЕНЬЕ сахарное	50,00	2,50	2,00	22,30	157,40	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1060,00	28,08	35,24	164,53	1377,28		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА РУЛЕТИК С МАКОМ	100,00	8,20	8,80	55,70	306,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400,00	9,40	9,20	80,20	412,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100,00	1,18	4,10	5,24	81,30	19	2022
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120,00	10,65	10,50	2,33	189,20	176	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,00	3,06	4,79	16,36	136,90	312	2017
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	760,00	17,81	19,93	56,68	602,40		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		96,13	112,26	415,35	3418,45		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминно-минеральный состав рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	250,00	17,62	14,63	32,42	356,25	275/275	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
Итого за прием пищи:	580,00	28,95	29,98	75,30	686,42		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100,00	1,50	3,20	4,10	98,50	25	2022
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250,00	4,00	3,50	20,40	264,50	81	2011
КУРОЧКА РЯБА(ЗАПЕЧЕНАЯ)	120,00	9,25	2,96	9,00	226,00	637	2005
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	180,00	3,05	4,50	36,67	233,34	692	2005
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859	2005
ВАФЛИ	30,00	2,50	2,00	32,30	157,40	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1040,00	25,71	17,28	164,80	1305,61		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА "ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ"	100,00	8,30	7,20	46,00	236,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400,00	9,50	7,60	70,50	342,90		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100,00	5,44	3,54	15,33	87,00	175	2017
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120,00	8,90	3,70	1,60	89,34	596	2026
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180,00	4,10	4,89	47,76	193,80	708	2005
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С СОКОМ	200,00	0,70	0,30	20,20	98,10	877	2026
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	21,73	12,75	102,49	577,74		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		97,49	77,61	433,49	3062,67		



"Шашенкова Л.Н.)

27 июня 2026г.

9 день

"Согласовано"



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	250,00	17,88	19,00	26,25	248,17	142	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200,00	2,52	3,72	15,49	145,20	382	2017
БАТОН	80,00	2,10	0,48	17,95	85,10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560,00	31,08	37,93	54,40	640,27		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100,00	1,76	0,59	5,47	45,66	20	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250,00	3,53	3,37	16,74	228,60	23	2005
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120,00	6,80	8,04	18,67	219,23	164	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,00	3,67	5,76	24,54	164,70	312	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	349	2017
ПЕЧЕНЬЕ сахарное	50,00	2,50	2,00	32,30	261,60	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1060,00	23,87	20,68	162,51	1229,86		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ШОКОЛАДОМ	100,00	8,30	7,20	46,00	448,00	к/к	к/к
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
Итого за прием пищи:	400,00	9,50	7,60	70,50	554,90		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100,00	0,60	0,20	0,20	5,00	71	2017
ОТБИВНАЯ ИЗ ФИЛЕ В ЛЬЕЗОНЕ	120,00	7,30	3,52	9,00	158,00	660	2022
РИС ОТВАРНОЙ	180,00	3,66	5,42	36,67	210,12	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	14,28	9,48	73,72	544,62		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		90,33	85,69	381,53	3119,65		



28 июня 2026г.
10 день

10 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	На рецеп-туры	Сборник рецепту р
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250,00	16,20	3,40	28,20	232,50	173	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	382	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	580,00	30,92	22,45	86,32	645,87		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,00	0,81	3,70	4,61	91,60	45	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250,00	4,03	2,51	27,60	225,58	204	2006
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120,00	5,82	6,82	19,56	212,00	690	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	224,00	421	2005
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,20	0,00	32,60	132,00	874	2005
ПРЯНИК	30,00	2,30	2,50	22,30	125,10	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	940,00	20,47	20,17	137,89	1119,78		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БЛИНЫ СО СМЕТАНОЙ	50,00	14,46	16,60	44,56	268,00	276	2022
Итого за прием пищи:	350,00	15,66	17,00	69,06	374,90		
Ужин							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100,00	15,31	18,23	15,96	151,53	59	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250,00	12,16	10,82	35,25	261,25	436	2004
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80,00	3,45	4,26	23,47	129,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	830,00	33,87	34,13	112,26	734,15		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		112,52	103,75	425,93	3024,70		



11 день

11 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	250,00	8,92	10,55	27,75	332,50	117	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100,00	6,80	17,90	48,80	326,00	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200,00	1,40	1,60	16,40	86,00	945	2005
Итого за прием пищи:	680,00	28,32	45,38	125,58	1012,67		
Обед							
ПОМИДОР СВ.ПОРЦИОННО	100,00	0,88	0,16	4,61	30,66	71	2017
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250,00	1,46	3,93	10,19	227,50	110	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120,00	8,90	9,03	8,67	218,56	294	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180,00	2,86	5,13	25,69	178,10	259	2004
КОМПОТ ИЗ свежих плодов или ягод	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	349	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	19,71	19,17	113,95	964,89		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА РОМОВАЯ БАБА	100,00	16,30	16,80	88,60	360,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400,00	17,50	17,20	113,10	466,90		
Ужин							
ОГУРЕЦ МАЛОСОЛЕННЫЙ	100,00	9,19	10,80	9,58	39,60	23	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ(С МЯСОМ)	250,00	44,18	10,87	33,41	187,00	381	2026
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80,00	3,45	4,26	23,47	129,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	730,00	57,15	26,15	81,61	441,60		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		134,28	117,90	454,64	3036,06		



"Шашенкова Л.Н.)

"Согласовано"



30 июня 2026г.

12 день

12 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	250,00	9,44	11,12	28,80	207,00	177	2010
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100,00	12,38	14,97	3,05	231,10	442	2005
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200,00	2,52	3,72	15,49	145,20	382	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	680,00	35,54	45,14	64,48	851,47		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100,00	0,90	5,90	7,90	121,67	25	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250,00	2,15	3,67	13,71	158,25	112	2017
ПЛОВ С МЯСОМ птицы	250,00	12,60	28,63	34,89	268,39	646	2005
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ или ЯГОД	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859	2005
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	960,00	21,06	39,32	105,12	874,18		
Полдник							
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	100,00	0,90	0,20	2,00	436,00	281	2022
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ и ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
Итого за прием пищи:	400,00	2,10	0,60	26,50	542,90		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100,00	5,44	3,54	15,33	39,50	175	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из мяса птицы(2 мясное блюдо)	120,00	7,96	5,11	11,28	158,20	298	2010
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180,00	3,43	6,16	25,69	184,22	321	2005
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ЧАЙ С САХАРОМ и ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80,00	3,45	4,26	23,47	129,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	780,00	20,61	19,29	90,92	596,92		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		90,91	114,35	307,42	3015,47		

"Утверждаю"



"Шашенкова Л.Н.)

1 июля 2026г.

"Согласовано"



13 день

13 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250,00	16,20	3,40	28,20	232,50	173	2017
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100,00	7,20	11,55	17,10	252,00	223	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
КОФЕ С САХАРОМ	200,00	1,50	0,00	7,90	37,20	381	2011
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	680,00	36,10	30,28	85,83	789,87		
Обед							
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100,00	1,56	5,01	9,67	90,06	42	2004
РАССОЛЬНИК	250,00	9,30	10,10	5,20	248,00	197	2006
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ (МИНТАЙ)	120,00	13,60	15,26	11,96	228,00	253	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,00	3,67	5,76	24,54	164,70	312	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	349	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	910,00	31,12	36,45	93,73	934,46		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50,00	9,02	18,58	25,65	346,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	10,22	18,98	50,15	452,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100,00	0,90	5,90	7,90	72,50	23	2022
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА (С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ)	120,00	6,76	5,68	28,24	182,94	614	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	124,00	421	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80,00	3,45	4,26	23,47	129,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	780,00	18,58	20,78	105,91	677,31		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		107,62	116,49	356,02	3004,54		

"Утверждено"



"Шашенкова Л.Н.)

"Согласовано"



2 июля 2026г.

14 день

14 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250,00	10,80	11,72	18,32	282,50	127	2022
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1 ШТ	40,00	0,20	0,17	0,01	2,40	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
Итого за прием пищи:	620,00	22,33	27,24	61,21	615,07		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100,00	5,44	3,54	15,33	165,20	175	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250,00	9,53	14,37	26,93	274,30	209	2005
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ рубленный	120,00	8,90	11,55	27,10	187,36	608	2005
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180,00	4,10	4,89	47,76	193,80	708	2005
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ или ЯГОД	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859	2005
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	33,38	35,47	179,45	1146,53		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ и ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	100,00	2,02	7,09	20,65	356,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	12,10	11,50	91,70	481,20		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР и СЛАДКОГО ПЕРЦА	100,00	0,88	0,16	4,61	68,20	20	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА	120,00	9,13	19,67	19,69	189,00	286	2010
РИС ОТВАРНОЙ	180,00	3,66	5,42	36,67	210,12	304	2017
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80,00	3,45	4,26	23,47	129,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	780,00	17,45	29,73	99,59	682,32		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		96,86	113,94	452,35	3075,12		



(Шашенкова Л.Н.)

03 июля 2026г.

"Согласовано"



15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250,00	16,20	3,40	28,20	232,50	173	2017
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,00	3,48	4,43	0,00	72,00	11	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	376	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	580,00	27,53	18,75	71,08	562,67		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с зел.луком	100,00	1,10	5,20	3,70	68,34	16	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250,00	1,20	4,67	13,71	186,30	112	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120,00	2,29	8,01	5,20	173,34	139	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,00	3,67	5,76	24,54	164,70	312	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,00	0,40	0,00	24,76	94,20	808	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1010,00	13,87	24,56	98,23	902,75		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ШОКОЛАДОМ	50,00	7,48	12,86	98,86	428,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350,00	8,68	13,26	123,36	534,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,00	0,85	3,05	5,19	90,94	43	2004
КУРОЧКА РЯБА	120,00	6,91	3,91	7,50	157,35	637	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180,00	4,72	4,32	13,62	184,00	421	2005
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	431	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660,00	15,20	11,62	54,16	583,47		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		76,88	78,19	367,23	2733,79		

Утверждаю

Инициалы

Для

Шашенкова Л.Н.)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИНН 4632103475
ШАШЕНКОВА
Людмила Николаевна
документов
ОГРН 320463200042213
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Согласовано

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детский оздоровительно-образовательный центр
им. Г.Трошева»
ИНН 4630023639

04 июля 2026г.

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	250,00	8,92	10,55	27,75	223,00	117	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10,00	5,10	10,30	10,20	89,80	10	2022
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1 ШТ	40,00	0,20	0,17	0,01	2,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200,00	2,52	3,72	15,49	145,20	382	2017
ПРЯНИКИ	50,00	2,50	2,00	32,30	157,40	к/к	к/к
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	650,00	21,86	27,34	92,69	724,17		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ и ЯЙЦОМ со сметаной	100,00	5,00	2,60	3,10	137,33	107	2026
БОРЩ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250,00	1,82	4,53	12,19	153,26	110	2004
ПЛОВ С МЯСОМ птицы	250,00	12,60	28,63	34,89	268,39	646	2005
КИСЕЛЬ ИЗ свежих плодов или ягод	200,00	0,20	0,00	32,60	236,00	869	2026
БАТОН	80,00	2,10	0,48	17,95	85,10	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	940,00	24,31	36,56	118,33	989,58		
Полдник							
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100,00	0,20	0,20	4,90	23,50	847	2005
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200,00	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
ОЛАДЬИ С яблоками	100,00	3,00	1,00	40,80	286,00	281	2022
Итого за прием пищи:	400,00	4,20	1,40	65,30	392,90		
Ужин							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100,00	15,31	18,23	15,96	159,30	59	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250,00	12,16	10,82	35,25	221,40	436	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,00	0,13	0,02	10,25	62,00	431	2017
БАТОН	100,00	2,62	0,60	22,43	106,37	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60,00	2,59	0,32	17,60	109,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	710,00	32,81	29,99	101,49	658,57		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00	966	2005
Итого за прием пищи:	200,00	11,60	10,00	20,40	150,00		
Всего за день:		94,78	105,29	398,21	2915,22		