

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
27 августа 2025г.

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	220	7,87	12,28	38,81	298,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	25,40	39,48	81,47	784,05
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	220	7,18	1,94	23,00	138,20
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	110	22,00	14,93	0,00	223,14
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	950	41,70	31,50	127,14	968,94
	Итого за день	1770	74,28	72,92	231,61	1891,20

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00
183	Капа жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,52	13,61	36,86	309,05
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	Итого за прием	630	33,38	35,02	125,53	952,45
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
265	Плов	300	25,24	33,78	52,04	644,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	970	36,05	40,18	127,87	1055,90
	Итого за день	1810	70,27	76,03	273,98	2107,05

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	805	25,08	35,04	96,42	714,66
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,50
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	225	7,48	2,18	26,75	156,50
	<i>Обед</i>					
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
496	Котлеты из филе птицы панированные	110	13,93	9,64	4,19	174,90
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	955	28,83	40,86	107,24	941,12
	Итого за день	1985	61,39	78,07	230,41	1812,28

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	105	15,20	9,00	16,30	210,0
141	Суп молочный с клецками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	635	25,94	24,34	70,90	608,25
	<i>Второй Завтрак</i>					
541	Булочка ванильная	60	5,30	4,70	28,80	179,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	260	6,30	4,70	49,00	263,80
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	950	31,42	21,85	114,43	783,75
	Итого за день	1845	63,65	50,89	234,33	1655,80

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная овсяная	220	8,19	13,44	35,90	298,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	575	22,51	36,21	78,23	729,32
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
440	Плов из птицы	300	31,00	37,00	55,40	678,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	960	45,93	43,55	144,10	1163,25
	Итого за день	1745	69,28	80,60	242,90	1991,27

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	100	15,07	5,33	20,67	190,67
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная пшенная	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	625	30,01	27,65	112,71	820,42
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи с повидлом	100/20	9,15	8,81	51,23	320,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	320	10,15	8,81	71,43	405,27
	<i>Обед</i>					
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,08	4,71	6,58	76,96
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
338	Плоды свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	1160	29,62	34,32	125,29	934,61
	Итого за день	2105	69,78	70,78	309,44	2160,30

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная рисовая	220/5	5,46	11,55	35,81	268,93
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	590	23,57	37,25	86,61	775,48
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	220	7,18	1,94	23,00	138,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1025	35,46	14,59	123,74	776,59
	Итого за день	1835	66,21	53,78	233,35	1690,27

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
326	Суфле творожное	105	15,20	9,00	16,30	210,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	220	8,19	13,44	35,90	298,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	625	33,39	36,40	93,25	837,57
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	Итого за прием	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
322	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	960	35,33	32,95	105,70	873,05
	Итого за день	1795	71,87	70,40	243,05	1912,22

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	220	6,68	7,08	33,53	224,29
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	580	19,39	28,43	75,04	632,18
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,50
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	225	7,48	2,18	26,75	156,50
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
310	Шницель рыбный натуральный	150	22,00	2,00	10,60	148,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	995	37,25	14,14	135,13	824,89
	Итого за день	1800	64,12	44,75	236,92	1613,57

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,87	12,28	38,81	298,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	620	33,86	36,41	117,96	935,57
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>					
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
440	Плов из птицы	300	31,00	37,00	55,40	678,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	970	43,45	49,30	157,93	1257,30
	Итого за день	1800	78,16	86,54	296,47	2291,57
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		61,47	61,18	230,09	1723,43
	<i>Норма</i>		54,00	55,20	229,80	1632,00
	<i>Процент выполняемости</i>		113,84	110,84	100,12	105,60