

Утверждаю:

Директор ГБОУ РХ «Школа-интернат для
детей с нарушениями слуха»



«08» 04 2026 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся
В оздоровительном лагере ГБОУ РХ
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»
12-18 лет**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 14-дневное меню для организации питания учащихся в Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного 14-дневного меню использовался материал единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Пермь: Издание 1-е, 2018.-404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

В пришкольном лагере предусмотрено 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник. В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В примерном четырнадцатидневном меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. В целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольном лагере проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витамин С вводят в компоты и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) непосредственно перед подачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Для витаминизации готовых первых и вторых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

Первый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша рисовая вязкая	1/217	250	7,8	8,5	46,4	293,5
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11,0	10,0	145,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		570	15,8	20,5	103,5	661,9

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Свекольник	5/98	300	2,46	5,7	12,87	112,6
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Котлеты рыбные	6/307	120	14,71	2,23	14,16	135,6
Рис отварной	7/385	230	5,77	8,33	59,57	336,3
Соус молочный к блюдам	8/405	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Салат из капусты белокочанной	9/1	100	1,60	6,10	8,70	96,1
Печенье сдобное		25	1,60	4,20	17,13	112,7
Хлеб пшеничный в/с		20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62
Компот из смеси сухофруктов	10/495	180	0,5	0,1	18,1	75,3
Итого:		1025	30,23	29,06	149,55	980,6

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	50	3,50	5,55	23,15	156,6
Повидло сливовое		10	0,05	0,00	6,68	26,9
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,6
Итого:		360	15,1	12,5	57,8	403,6
Итого за день:			61,07	62,04	310,87	2046,1

Второй день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша "Дружба"	12/226	250	6,55	8,35	34,53	239,5
Бутерброд с яблочным повидлом	13/73	35	1,40	3,33	17,94	107,3
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		573	17,0	22,7	107,3	701,5

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп гороховый	15/128	300	9,0	4,4	19,4	153,3
Голубцы ленивые	16/333	120	10,44	10,32	5,04	154,8
Макаронные изделия отварные	17/256	230	8,51	8,51	45,33	292,0
Салат витаминный	18/2	100	1,30	6,20	6,10	85,4
Галеты		30	2,91	3,06	19,68	117,9
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Компот из яблок с лимоном	19/487	180	0,27	0,18	12,78	53,8
Итого:		1020	36,72	33,31	135,07	987,0

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		75	4,43	3,53	56,25	274,4
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		375	6,2	3,9	84,0	396,0
Итого за день:			59,90	59,95	326,35	2084,5

Третий день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша пшеничная вязкая	20/223	250	10,8	9,8	46,5	317,8
Бутерброд с сыром	21/63	35	5,37	7,08	8	115,96
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		553	22,0	25,3	92,4	685,3

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с рыбными консервами	23/123	300	10,5	13,7	16,2	229,9
Котлеты из птицы припущенные	24/372	120	18,48	11,5	10,632	219,8
Капуста тушеная	25/380	230	5,06	7,82	18,63	165,1
Салат из свежих помидоров	26/17	100	1	6,2	3,6	74,2
Печенье сахарное		10	0,75	1,0	7,44	41,6
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		1040	41,85	41,10	101,60	943,7

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Вафли с жировыми начинками		50	1,95	15,30	31,25	270,5
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20
Итого:		350	8,2	20,7	49,1	415,1
Итого за день:			71,95	87,14	243,04	2044,2

Четвертый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша манная молочная жидкая	29/227	250	8,03	8,35	56,33	332,6
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Яйцо вареное	30/267	40	5,10	4,60	0,30	63,0
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		40	3,0	0,3	19,7	93,8
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		578	19,2	20,5	101,8	668,5

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем	31/95	300	2,16	5,31	8,58	90,8
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Минтай припущенный	32/296	120	20,76	0,8	1,272	95,4
Пюре картофельное	33/377	230	4,83	9,20	14,03	158,2
Салат из свежих огурцов	34/14	100	0,70	6,10	1,80	64,9
Соус молочный к блюдам	8/405	25	0,4875	1,2	1,0525	17,3
Печенье затяжное		55	4,2	5,0	39,0	218,0
Хлеб пшеничный в/с		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Компот из смеси сухофруктов	10/495	180	0,5	0,1	18,1	75,3
Итого:		1110	40,46	29,69	124,26	926,1

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка российская	28/544	85	5,8055	5,95	40,375	238,3
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	37,80
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40
Итого:		385	7,3	6,2	81,5	410,5
Итого за день:			66,99	56,33	307,52	2005,0

Пятый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Запеканка из творога с морковью	35/189	250	17,90	13,33	23,55	285,7
Бутерброд с абрикосовым повидлом	36/73	40	1,60	3,80	20,50	122,6
Хлеб пшеничный в/с		35	2,66	0,28	17,22	82,0
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		35	2,38	0,46	13,93	69,34
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		560	27,7	21,5	94,4	681,7

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с макаронными изделиями и картофелем	37/130	300	3,12	3,03	19,74	118,7
Биточки из птицы припущенные	38/372	120	18,48	11,5	10,62	219,8
Каша гречневая рассыпчатая	39/202	230	8,625	8,8	15,065	174,2
Соус паровой	54/421	30	0,585	1,5	1,263	20,7
Салат из моркови и яблок	40/22	100	1	6,2	8,2	92,6
Печенье сдобное		20	1,28	3,36	13,70	90,2
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Компот из абрикоса	41/486	180	0,1	0,1	10,0	41,1
Итого:		1070	39,66	35,42	118,63	952,0

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Коржик молочный	42/547	100	4,66	8,16	41,30	257,3
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Компот из яблок	43/486	200	0,10	0,10	11,10	45,70
Итого:		400	6,3	8,8	73,4	397,5
Итого за день:			73,66	65,64	286,43	2031,1

Шестой день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	44/140	250	7,15	6,33	23,55	179,7
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11,0	10,0	145,4
Повидло яблочное		45	0,18	0,00	29,25	117,7
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		610	16,1	19,4	109,8	677,8

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Рассольник Ленинградский	45/100	300	2,37	6,12	16,08	128,9
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Тефтели из говядины с рисом - Ёжики	46/350	120	11,28	9,72	11,88	180,1
Капуста тушеная	25/380	230	5,06	7,82	18,63	165,1
Галеты		40	3,88	4,08	26,24	157,2
Салат из свежих помидоров	26/17	100	1	6,2	3,6	74,2
Соус молочный к блюдам	8/405	25	0,4875	1,2	1,0525	17,3
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из яблок с лимоном	19/487	180	0,27	0,18	12,78	53,8
Итого:		1075	29,62	37,12	121,33	937,8

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		70	4,13	3,29	52,50	256,1
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Йогурт 3,2% жирности		190	9,50	6,08	6,65	119,3
Итого:		360	14,4	9,6	66,7	410,5
Итого за день:			60,14	66,05	297,78	2026,1

Седьмой день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Омлет натуральный	47/268	250	21,53	24,23	5	325,63
Бутерброд с сыром	21/63	35	5,37	7,08	8	115,96
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Чай с молоком	48/460	200	1,6	1,3	11,5	64,1
Итого:		575	35,0	33,5	64,6	700,3

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из свежей капусты	49/103	300	2,1	5,3	5,4	77,9
Гуляш из говядины	50/327	120	18,696	17,0	4,2	244,6
Каша перловая рассыпчатая	51/207	230	5,0	7,3	34,6	223,7
Салат из свежих огурцов	34/14	100	0,70	6,10	1,80	64,9
Печенье сахарное		35	2,625	3,4	26,04	145,5
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Компот из смеси сухофруктов	10/495	180	0,5	0,1	18,1	75,3
Итого:		1025	33,92	39,86	116,85	961,8

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	95	6,65	10,55	43,99	297,4
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Сок яблочный		180	0,90	0,18	18,18	77,94
Итого:		375	8,0	11,1	72,0	419,8
Итого за день:			76,84	84,53	253,44	2081,9

Восьмой день

Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша "Дружба"	12/226	250	6,55	8,35	34,53	239,5
Бутерброд с яблочным повидлом	13/73	35	1,40	3,33	17,94	107,3
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		35	2,66	0,28	17,22	82,0
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		568	16,6	22,7	104,9	689,8

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп гороховый	15/128	300	9,0	4,4	19,4	153,3
Котлеты рыбные	6/307	120	14,71	2,24	18,88	154,5
Пюре картофельное	33/377	230	4,83	9,20	14,03	158,2
Соус паровой	54/421	20	0,39	1,0	0,842	13,8
Салат из капусты белокочанной	9/1	100	1,60	6,10	8,70	96,1
Печенье затяжное		50	3,9	4,6	35,5	198,2
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Компот из абрикоса	41/486	180	0,1	0,1	10,0	41,1
Итого:		1080	40,20	28,42	142,93	988,3

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Соломка сладкая		75	6,83	4,58	51,98	276,4
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	37,80
Бифидокефир 2,5% жирности		190	5,51	4,75	7,60	95,19
Итого:		365	13,2	9,5	67,7	409,4
Итого за день:			70,01	60,62	315,47	2087,5

Девятый день**Завтрак 12-18 лет**

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Запеканка из творога с морковью	35/189	250	17,90	13,33	23,55	285,7
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11,0	10,0	145,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		40	3,04	0,32	19,68	93,8
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		565	26,7	26,4	80,5	666,1

Обед 12-18 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с рыбными консервами	23/123	300	10,5	13,7	16,2	229,9
Голубцы ленивые	16/333	120	10,44	10,32	5,04	154,8
Макаронные изделия отварные	17/256	230	8,51	8,51	45,33	292,0
Салат из моркови и яблок	40/22	100	1	6,2	8,2	92,6
Галеты		30	2,91	3,06	19,68	117,9
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,4
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		1000	35,10	42,08	112,85	970,5

Полдник 12-18 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка российская	28/544	70	4,781	4,9	33,25	196,2
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		190	9,50	6,08	6,65	119,3
Итого:		360	15,8	11,5	60,9	410,0
Итого за день:			77,54	79,93	254,30	2046,7

Десятый день**Завтрак 12-18 лет**

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша рисовая вязкая	1/217	250	7,8	8,5	46,4	293,5
Бутерброд с абрикосовым повидлом	36/73	35	1,40	3,33	17,94	107,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,2
Чай с сахаром	52/457	200	0,2	0,1	9,3	38,9
Итого:		585	16,6	13,0	118,1	656,0

Обед 12-18 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Свекольник	5/98	300	2,46	5,7	12,87	112,6
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Биточки из птицы припущенные	38/372	120	18,48	11,5	10,62	219,8
Каша перловая рассыпчатая	51/207	230	5,0	7,3	34,6	223,7
Салат витаминный	18/2	100	1,30	6,20	6,10	85,4
Соус молочный к блюдам	8/405	30	0,585	1,5	1,263	20,7
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Компот из яблок с лимоном	19/487	180	0,27	0,18	12,78	53,8
Итого:		1060	34,81	34,26	118,69	922,3

Полдник 12-18 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Печенье сахарное		60	4,5	5,9	44,64	249,5
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40
Итого:		360	5,9	6,1	85,1	418,9
Итого за день:			57,31	53,34	321,97	1997,2

Одиннадцатый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Омлет натуральный	47/268	250	21,53	24,23	5	325,63
Бутерброд с сыром	21/63	30	4,60	6,07	7	99,39
Масло сладко-сливочное несоленое		8	0,04	6,60	0,06	59,8
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		40	2,72	0,52	15,92	79,24
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Чай с лимоном	4/459	200	0,30	0,10	9,50	40,1
Итого:		558	31,5	37,8	52,2	674,5

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с макаронными изделиями и картофелем	37/130	300	3,12	3,03	19,74	118,7
Минтай припущенный	32/296	120	20,76	0,8	1,272	95,4
Пюре картофельное	33/377	230	4,83	9,20	14,03	158,2
Салат из капусты белокочанной	9/1	140	2,24	8,54	12,18	134,5
Печенье затяжное		45	3,5	4,1	31,9	178,3
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Компот из абрикоса	41/486	180	0,1	0,1	10,0	41,1
Итого:		1105	40,99	26,70	129,17	920,9

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Булочка домашняя	11/542	75	5,25	8,33	34,73	234,8
Повидло сливовое		25	0,13	0,00	16,70	67,3
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Компот из яблок	43/486	180	0,1	0,1	10,0	41,1
Итого:		380	5,9	8,8	71,2	387,7
Итого за день:			78,31	73,27	252,60	1983,1

Двенадцатый день

Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша манная молочная жидкая	29/227	250	8,03	8,35	56,33	332,6
Бутерброд с маслом	2/69	35	1,6	11,0	10,0	145,4
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		35	2,38	0,46	13,93	69,34
Хлеб пшеничный в/с		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Кофейный напиток	22/464	200	1,4	1,2	11,4	62,0
Итого:		550	15,7	21,2	106,4	679,6

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из свежей капусты	49/103	300	2,1	5,3	5,4	77,9
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Котлеты из птицы припущенные	24/372	120	18,48	11,5	10,632	219,8
Каша гречневая рассыпчатая	39/202	230	8,625	8,8	15,065	174,2
Салат из свежих помидоров	26/17	140	1,4	8,7	5,04	103,9
Печенье сдобное		25	1,60	4,20	17,13	112,7
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,5
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15
Компот из смеси сухофруктов	10/495	180	0,5	0,1	18,1	75,3
Итого:		1095	39,47	40,57	111,79	970,2

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Пряники заварные		55	3,25	2,59	41,25	201,2
Банан		100	1,50	0,50	21,00	94,5
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,6
Итого:		355	14,7	9,5	69,3	421,3
Итого за день:			69,89	71,30	287,46	2071,1

Тринадцатый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Каша пшеничная вязкая	53/221	250	10,98	8,65	47,90	313,4
Яйцо вареное	30/267	40	5,10	4,60	0,30	63,0
Повидло яблочное		35	0,14	0,00	22,75	91,6
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Хлеб пшеничный в/с		25	1,9	0,2	12,3	58,6
Какао с молоком сгущенным	14/463	200	3,20	3,60	19,20	122,0
Итого:		580	23,4	17,4	114,4	707,9

Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Рассольник Ленинградский	45/100	300	2,37	6,12	16,08	128,9
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Тефтели из говядины с рисом - Ёжики	46/350	120	11,28	9,72	11,88	180,1
Капуста тушеная	25/380	230	5,06	7,82	18,63	165,1
Салат витаминный	18/2	100	1,30	6,20	6,10	85,4
Галеты		40	3,88	4,08	26,24	157,2
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,3
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		30	2,04	0,39	11,94	59,43
Компот из яблок с лимоном	19/487	180	0,27	0,18	12,78	53,8
Итого:		1040	28,75	35,75	118,80	912,0

Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Коржик молочный	42/547	110	5,13	8,98	45,43	283,0
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	35,0
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого:		410	6,9	9,4	73,1	404,6
Итого за день:			59,03	62,57	306,32	2024,5

Четырнадцатый день						
Завтрак 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	44/140	250	7,15	6,33	23,55	179,7
Масло сладко-сливочное несоленое		12	0,06	9,90	0,10	89,7
Бутерброд с сыром	21/63	35	5,37	7,08	8	115,96
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,4	24,6	117,2
Чай с молоком	48/460	200	1,6	1,3	11,5	64,1
Итого:		597	21,4	25,7	87,3	665,8
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем	31/95	300	2,16	5,31	8,58	90,8
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,6
Гуляш из говядины	50/327	120	18,696	17,0	4,2	244,6
Пюре картофельное	33/377	230	4,83	9,20	14,03	158,2
Салат из свежих огурцов	34/14	100	0,70	6,10	1,80	64,9
Печенье затыжное		50	3,9	4,6	35,5	198,2
Хлеб пшеничный в/с		25	1,90	0,20	12,30	58,6
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		25	1,70	0,33	9,95	49,53
Напиток из плодов шиповника	389	180	0,61	0,25	18,67	79,0
Итого:		1040	34,72	43,94	105,37	955,4
Полдник 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Вафли с жировыми начинками		50	1,95	15,30	31,25	270,5
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	44,4
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20
Итого:		350	8,2	20,7	49,1	415,1
Итого за день:			64,24	90,29	255,2	2036,5

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено

печатью 16 (шестнадцать)

листов.

Директор И.В. Тильченко

«08» 04 2026 г.

