

Утверждаю  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"

г.Симферополь  
Е.В.Евсюкова  
2025г.



**Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет**

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>1 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшенная	200	200	7,15	11,16	35,29	271,43
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
338	Плоды свежие	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50
459	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>730</b>	<b>25,29</b>	<b>38,96</b>	<b>92,64</b>	<b>827,41</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>2 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	160	23,38	17,69	44,80	432,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	200	8,66	12,37	33,50	280,95
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
581(пр)	Кондитерские изделия	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
579	Чай с шиповником	200	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>670</b>	<b>39,54</b>	<b>39,14</b>	<b>148,37</b>	<b>1105,55</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>3 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	200	200	13,54	15,92	34,11	334,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	250	3,71	4,47	7,68	89,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>830</b>	<b>26,77</b>	<b>37,03</b>	<b>100,69</b>	<b>756,46</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>4 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
326	Суфле творожное	135	135	19,54	11,57	20,96	270,0
141	Суп молочный с клёцками	250	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>665</b>	<b>35,62</b>	<b>32,71</b>	<b>84,44</b>	<b>778,57</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>5 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	200	7,45	12,22	32,64	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
338	Плоды свежие	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>735</b>	<b>25,96</b>	<b>41,48</b>	<b>90,17</b>	<b>842,18</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>6 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	150	150	22,60	8,00	31,00	286,00
471	Молоко сгущенное	20	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200	200	7,15	11,16	35,29	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>630</b>	<b>37,25</b>	<b>28,82</b>	<b>127,32</b>	<b>918,15</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>7 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	200	4,86	10,27	31,83	239,05
573(ПР)	Хлеб пшеничный	35	35	2,66	0,28	17,22	81,90
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
462	Какао с молоком	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>26,66</b>	<b>42,62</b>	<b>91,70</b>	<b>856,80</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>8 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
326	Суфле творожное	135	135	19,54	11,57	20,96	270,0
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	200	7,45	12,22	32,64	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>36,99</b>	<b>37,75</b>	<b>94,65</b>	<b>870,43</b>

### Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>9 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,07	6,44	30,48	203,90
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
338	Плоды свежие	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>23,34</b>	<b>34,16</b>	<b>82,71</b>	<b>734,49</b>

**Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет**

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	<b>10 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	160	23,38	17,69	44,80	432,00
182	Каша жидкая молочная пшенная	200	200	7,15	11,16	35,29	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>620</b>	<b>36,60</b>	<b>36,81</b>	<b>130,02</b>	<b>998,75</b>
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>			<b>24,16</b>	<b>26,39</b>	<b>104,27</b>	<b>789,89</b>
	<i>Норма</i>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
	<i>Процент выполняемости</i>			<b>107,36</b>	<b>114,75</b>	<b>108,90</b>	<b>116,16</b>