

20.04.2026

7 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,5
175	каша пшеничная	15	150	2,7	5,4	18,49	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
Итого		56		23,2	7,6	96,2	579,1
Обед							
13	огурец	20	60	0,46	3,7	1,43	40,38
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75
304	рис отв	10	150	5,82	9,7	50	298,5
246	гуляш мясной	118	80/50	12,6	13	4,01	182,3
	сок	16	200	0,6	0,2	22,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		189		25,7	33	107,3	827,9
Всего за день		245		48,9	41	203,5	1407

7 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,49
175	каша пшеничная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Итого		61		23,2	7,55	96,2	579,05
Обед							
13	огурец	20	60	0,46	3,65	1,43	40,38
88	щи со сметаной	26	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	рис отв	12	180	5,82	9,74	50	298,47
246	гуляш мясной	118	100/50	12,6	12,99	4,01	182,25
	сок	16	200	0,6	0,2	22,6	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		196		25,7	33,21	107	827,85
Всего за день		257		48,9	40,76	204	1406,9

21.04.2026

8 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
438	омлет	40	150	14,3	22	2,65	267,9
2	б-д с джемом	7	30/25	13,8	13	60,11	394,4
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
Итого		53		37,2	33	67	776,9
Обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,7	2,83	47,46
227	солянка	26	200	7,6	12	2,98	152,5
608	котлета мясная	30	100	15,6	12	15,7	228,8
309	макароны отв	8	150	8,77	9,4	57,93	336,5
349	компот	18	200	0,25	0	12,84	98,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		106		37,3	39	113,1	945,6
Всего за день		159		74,5	72	180,1	1723

8 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
438	омлет	53	200	19	28,32	3,51	345,9
2	б-д с джемом	7	30/25	13,8	12,64	60,1	394,35
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Итого		66		37,3	42,1	71,3	854,91
Обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,71	2,83	47,46
277	солянка	32,5	250	7,6	12,23	2,98	152,5
608	котлета мясная	30	100	15,6	11,55	15,7	228,75
309	макароны отв	9	180	8,77	9,35	57,9	336,51
349	компот	18	200	0,24	0	12,8	96,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		113,5		37,3	38,58	113	943,58
Всего за день		179,5		74,6	80,68	184	1798,49

22.04.2026

9 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	каша манная	15	150	6,24	6,1	19,7	158,6
424	яйцо отв	8	60	5,1	4,6	0,3	63
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
Итого		29		15,9	12	27,71	336,3
Обед							
45	винегрет	23	60	0,82	3,7	5,06	56,88
111	суп куриный с мак.изд	19	200	2,15	2,3	13,71	83,8
265	плов мясной	68	200	14,4	12	13,97	321,2
360	кисель	11	200	0,14	0	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		125		22	19	81,04	654,7
Всего за день		154		37,9	31	108,8	991

9 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	Каша манная	20	200	6,24	6,1	19,7	158,64
424	яйцо отв	8	60	5,1	4,6	0,3	63
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Итого		34		16	18,8	27,7	336,3
Обед							
45	винегрет	23	60	0,82	3,71	5,06	56,88
111	суп куриный с мак.изд	23	250	2,69	2,84	17,1	104,75
265	плов мясной	72	250	14,3	11,7	14	354,3
360	кисель.	11	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		133		22,5	20,03	84,5	708,73
Всего за день		167		38,5	38,83	112	1045,03

23.04.2026

10 день 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	84	150	27,8	18	32,4	279,6
379	Кофейный напиток	12	200	1,2	1,3	10,27	110,7
Итого		96		29	19	42,67	390,3

Обед							
13	с-т из св,огурца	23	60	0,46	3,7	1,43	40,38
102	Суп гороховый	25	200	4,39	4,2	13,06	107,8
302	гречка отварная	14	150	0,38	64	0,62	581,4
290	Курица (окорочок) запеченный	77	120	15,4	19	0,1	258,3
349	компот	18	200	0,24	0	12,84	98,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		161		27,8	95	61,65	1246

Всего за день		257		56,8	114	104,3	1637
----------------------	--	------------	--	------	-----	-------	------

10 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	113	180	27,8	18	32,4	279,6
379	Кофейный напиток	12	200	1,2	1,33	10,3	110,7
Итого		125		29	19,33	42,7	390,3

Обед							
13	с-т из св,огурца	23	60	0,46	3,65	1,43	40,38
102	Суп гороховый	31	250	5,49	5,28	16,3	134,5
302	гречка отварная	16	180	0,38	64,16	0,62	581,38
290	Курица (окорочок) запеченный	77	150	17,2	22,14	0,3	258,34
349	компот	18	200	0,24	0	12,8	96,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		169		30,7	98,57	65,1	1270,96

Всего за день		294		59,7	117,9	108	1661,26
----------------------	--	------------	--	------	-------	-----	---------

24.04.2026

11 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
41	Бутерброд с маслом	20	30/15	4,5	12	0,15	112,5
175	Каша геркулесовая молочная	15	150	2,7	5,4	18,49	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
Итого		41		11,7	19	26,35	356,1

Обед							
70	икра кабачковая	23	60	4	0,4	6,7	40,38
82	борщ со сметаной	18	200	1,5	3,9	10	134,8
312	Картофельное пюре	32	150	2,34	17	3,79	174
255	тефтели рыбные	68	100	13,3	4,7	9,59	133,8
349	компот	18	200	0,24	0	12,84	98,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		163		25,8	27	63,72	663,3
Всего за день		204		37,5	46	90,07	1019

11 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
41	Бутерброд с маслом	20	30/15	4,5	12,3	0,15	112,5
175	Каша геркулесовая молочная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Итого		46		11,7	18,85	26,4	356,06

Обед							
70	икра кабчковая	23	60	4	0,4	6,7	40,38
82	борщ со сметаной	22	250	1,45	3,9	10	82
312	Картофельное пюре	38	180	2,34	16,71	3,79	174,02
255	тефтели рыбные	68	120	16	5,64	11,5	160,5
349	компот	18	200	0,24	0	12,8	96,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		173		28,5	28,39	65,6	733
Всего за день		219		40,2	47,24	92	1089,06

25.04.2026

12 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порц	Пищевые			Энергетич. Ценн
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
302	гречка отварная	14	150	0,38	64	0,62	581,4
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,5
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
	Итого	55		20,5	2,1	77,71	450,2
Обед							
43	с-т из св.капусты	10	60	0,85	3,1	5,41	52,44
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75
354	жаркое по-домашнему	84	250	20,5	15	21,95	265
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	125		32,1	26	64,36	598,9
	Всего за день	180					

12 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порц	Пищевые			Энергетич. Ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
302	гречка отварная	16	180	0,38	64,16	0,62	581,38
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,49
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Итого	57		20,5	2,14	77,7	450,15
Обед							
43	с-т из св.капусты	10	60	0,85	3,05	5,41	52,44
88	щи со сметаной	26	250	1,75	4,89	8,49	84,75
354	жаркое по-домашнему	84	250	20,5	15,47	22	265
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	130		32,1	26,29	64,4	598,85
	Всего за день	187					

27.04.2026

13 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жиры	Углево	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	13,8	13	60,11	394,4
438	омлет натуральный	40	150	14,3	22	2,65	267,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
Итого		53		32,6	36	70,47	776,9

Обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,7	2,83	47,46
111	суп куриный с мак,изд	19	200	2,15	2,3	14	83,8
304	рис отварной	10	150	5,82	9,7	50	298,5
290	курица тушеная с овощами	84	100	12,8	22	1,4	258,3
	сок	16	200	0,6	0,2	59	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		153		26,5	40	148	910,1
Всего за день		206		59,1	76	218,5	1687

13 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жиры	углев	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	13,8	12,64	60,1	394,35
438	омлет натуральный	53	200	19	28,32	3,51	345,9
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
Итого		66		37,3	42,1	71,3	854,91

Обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,71	0,2	47,46
111	суп куриный с мак,изд	23	250	2,69	2,84	17,1	104,75
304	рис ,отв	12	180	5,82	9,74	50	298,47
290	курица тушеная с овощами	105	100/50	12,8	22,45	1,4	258,34
	Сок	16	200	0,6	0,2	59	140
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		180		27	40,68	149	931,02
Всего за день		246		64,3	82,78	220	1785,93

29.04.2026

15 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жир	Углево	
	завтрак						
469	запеканка со сг,мол,	84	150	28	18	32,4	279,6
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
	итого	90		32	19	40,1	394,3
	обед						
14	с-т из помидоров	23	60	0,7	3,7	2,83	47,76
346	суп харчо	25	200	2,2	4,5	7,2	118,8
302	гречка отварная	14	150	0,4	6,4	0,62	581,4
290	курица запеченная	77	120	17	22	0,3	258,3
349	компот	18	200	0,2	0	12,8	98,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	итого	161		25	96	44,6	1187
	итого за день	251		58	115	84,7	1581

15 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жиры	углев	
	завтрак						
469	запеканка тв.со сг.м	113	200	27,8	18	32,4	279,6
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	итого	119		32,4	19,1	40,1	394,26
	обед						
14	с-т из помидоров	23	60	0,68	3,7	2,83	47,46
346	суп харчо	32	250	2,2	4,5	7,2	118,8
302	гречка отварная	16	180	0,38	6,4	0,62	581,38
290	курица запеченная	77	150	17,2	22,1	0,3	258,34
349	компот	18	200	0,24	0	12,8	96,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	итого	170		27,6	97,8	57,4	1262,34
	итого за день	289		60	117	97,5	1656,6

30.04.2026

16 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жиры	Углево	
	завтрак						
8	б- д с сыром	35	30/20	9,1	11	20	335,5
175	каша рисовая	28	150	2,7	5,4	18,5	128,9
379	кофейный напиток	12	200	1,2	1,3	10,3	55,35
	итого	75	200	13	18	48,8	519,7
	обед						
13	огурчик свежий	20	60	0,5	3,7	1,43	40,38
82	борщ со сметаной	18	200	1,5	3,9	10	134,8
246	мясо по-строгановски	52	120	18	15	4,7	221
309	макароньы отв	8	150	8,8	9,4	57,9	336,5
360	кисель	11	200	0,1	0	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	итого	113		33	33	122	925,4
	итого за день	188		46	51	171	1445

16 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				белк	Жиры	углев	
	завтрак						
8	б-д с сыром	35	30/20	9,1	10,9	20	335,49
175	каша рисовая	37	200	2,7	5,41	18,5	128,9
379	коф.напиток	12	200	1,2	1,33	10,3	55,35
	итого	84		13	17,6	48,8	519,74
	обед						
13	огурчик свежий	20	60	0,46	3,65	1,43	40,38
82	борщ со сметаной	22	250	1,45	3,9	10	82
246	мясо по-строгановски	65	150	12,6	14,6	4,7	221
309	макароньы отв	9	180	8,77	9,35	57,9	336,51
360	кисель	11	200	0,14	0,04	27,2	110,8
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	итого	131		27,9	33,3	122	872,69
	итого за день	215		40,9	50,9	171	1392,43