

02.02.2026

1 День							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	каша манная	15	150	6,2	6,1	19,7	158,6
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	14	13	60,1	394,4
Итого		28		25	20	87,52	667,7
Обед							
70	икра кабачковая	23	30	2	0,8	12,2	31,1
88	Щи со сметаной	21	200	1,4	3,9	6,79	67,8
302	гречка отварная рассыпчатая	14	150	0,4	6,4	0,62	581,4
290	курица тушеная в см,соусе и овощами	84	80/50	13	22	1,4	258,3
	Сок	16	200	0,6	0,2	58,6	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		162		22	93	100,4	1161
Всего за день		190		46	113	188	1828

1 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	каша манная	20	200	6,24	6,1	19,7	158,6
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	14	12,6	60,1	394,4
Итого		33		24,5	19,88	87,5	667,7
Обед							
70	икра кабачковая	23	30	2	0,8	12,2	31,1
88	Щи со сметаной	26	250	1,75	4,89	8,49	84,75
302	гречка отварная рассыпчатая	16	180	0,38	6,416	0,62	581,4
290	курица тушеная в см,соусе и овощами	105	100/50	12,8	22,45	1,4	258,3
	Сок	16	200	0,6	0,2	58,6	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		190		22	94,24	102	801
Всего за день		223		47	114	190	1469

03.02.2026

2 день 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая
				Белк	Жир	Углево	
Завтрак							
469	запеканка творож. со сгущ. м.	84	150	28	18	32	279
382	Какао	18	200	2,9	2,9	19,21	109,5
	Итого	102		31	21	51,21	388,5
Обед							
43	с-т из св капусты	10	60	0,9	3,1	5,19	51,54
96	рассольник	20	200	1,7	4,1	13,27	96,6
309	макароны отв с маслом	7	150	8,8	9,4	57,93	336,5
608	котлета мясная	41	80	12	9,2	12,56	183
349	компот	18	200	0,2	0	12,84	49,18
	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	100		28	24	122,6	798,8
	Всего за день	202		59	45	174	1187

2 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	28	18	32,4	279,6
382	Какао	18	200	2,86	2,88	19,2	109,5
	Итого	131		30,7	20,88	51,6	389,1
Обед							
43	с-т из св капусты	10	60	0,85	3,05	5,19	51,54
96	рассольник	25	250	2,1	5,11	16,6	120,8
309	макароны отв с маслом	8	180	8,77	9,35	57,9	336,5
608	котлета мясная	41	100	15,6	11,55	15,7	228,8
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	106		32	30,8	129	915,9
	Всего за день	237		63	51,7	181	1305

3 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	каша пшеничная	15	150/20	2,7	5,4	18,49	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
41	б-д с маслом	20	30/15	9,1	12	0,15	112,5
Итого		41		7,2	6,6	26,2	356,1
Обед							
13	огурец св	20	60	0,5	3,7	1,43	40,38
111	суп сырный курицей	26	200	2,2	2,3	13,71	83,8
608	голубцы ленивые	62	150	22	27	5,7	253
304	картофель запеченный	28	150	3,6	4,4	36,66	166,3
349	компот	18	200	0,5	0	2,7	49,18
	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		158		33	36	81	674,6
Всего за день		199		40	42	107,2	1137

3 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	каша пшеничная	20	200/20	2,7	5,41	18,5	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
41	б-д с маслом	20	30/15	9,14	12,3	0,15	112,5
Итого		46		7,21	6,55	26,2	356,1
Обед							
13	огурец св	20	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный с курицей	32	250	2,69	2,84	17,1	104,8
608	голубцы ленивые	62	150	21,9	27,4	5,7	253
304	картофель запеченный	34	180	3,63	4,39	36,7	199,5
349	компот .	18	200	0,5	0	2,7	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		33,7	40,02	84,4	776
Всего за день		216		40,9	46,57	111	1371

4 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
438	омлет	40	150	14	22	2,65	267,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	57,33
2	бутерброд с джемом	7	30/25	14	13	60,11	394,4
	Итого	53		33	36	70,47	719,6
Обед							
14	св.помидорка нарезка	20	60	0,7	3,7	2,83	47,46
82	борщ со сметаной	22	200	1,5	3,9	10	134,8
304	рис отв	10	150	5,8	9,7	50	298,5
382	бефстроганов	68	100	13	13	4,01	182,3
349	Компот	18	200	0,2	0	12,84	49,18
	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	142		28	34	113,3	872,1
	Всего за день	195		60	70	183,8	1592

4 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
438	омлет	53	200	19	28,32	3,51	345,9
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,7
2	бутерброд с джемом	7	30/25	9,14	14,9	20,3	112,5
	Итого	66		32,6	44,36	31,5	573,1
Обед							
14	св,помидорка нарезка	20	60	0,68	3,71	2,83	47,46
82	борщ со сметаной	22	250	1,5	3,9	10	82
304	рис отв	12	180	5,82	9,74	50	298,5
382	бефстроганов	82	100	12,6	12,99	4,01	182,3
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	158		27,6	33,68	113	866,5
	Всего за день	224		60,3	78,04	145	1440

5 День 7-11лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	Каша рисовая	28	150	2,7	5,4	18,49	128,9
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		69		23	7,6	96,2	579,1
Обед							
50	с-т морковь с яблоком	5	60	2,1	0,2	5,5	29,1
102	суп картофельный с горохом	25	200	4,4	4,2	13,06	107,8
312	Картофельное пюре	32	150	2,3	17	3,79	174
255	котлета рыбная	68	100	13	4,7	9,59	133,8
349	компот .	18	200	0,2	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		152		29	29	78,38	703
Всего за день		221		52	37	174,6	1282

5 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175	Каша рисовая	37	200	3,2	7,15	20,1	128,9
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,5
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
Итого		78		23,7	9,29	97,8	579,1
Обед							
50	с-т морковь с яблоком	5	60	2,1	0,2	5,5	29,1
102	суп картофельный с горохом	31	250	5,49	5,28	16,3	134,8
312	Картофельное пюре	38	180	2,34	16,71	3,79	174
255	котлета рыбная	68	120	13,3	4,7	9,59	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		164		30,4	30,23	81,7	754,7
Всего за день		242		54,1	39,52	179	1509

6 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
175	каша манная	15	150	6,2	6,1	19,7	158,6
	йогурт	45					
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
	Итого	68		6,9	2,7	20,51	192,7
Обед							
13	Огурцы св или консерв	20	60	0,5	3,7	1,43	40,38
111	суп сырный с вермишелью	26	200	2,7	2,8	17,14	104,8
265	гречка отв,с курицей и овощами	55	200	4,8	7,7	21,66	175,8
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	111		17	17	68,7	517,6
	Всего за день	179					

6 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порц	Пищевые			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
175	каша манная	20	200	6,24	6,1	19,7	158,6
	йогурт	45					
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
	Итого	73		6,91	2,74	20,5	192,7
Обед							
13	Огурцы св или консерв	20	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный с вермишелью	32	250	2,69	2,84	17,1	104,8
265	гречка отв,с курицей и овощами	69	250	4,82	7,67	21,7	175,8
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
	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		17	17	68,7	517,6
	Всего за день	204					