09.11.2026

7 День 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	5,8	4,4	0	124,7
9к	каша овсяная	23	200	8,6	13	34,2	285,8
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**63**		14,7	17	40,9	438,4
	Обед						
2з	помидор в нарезке	30	80	0,9	0,2	3	17,1
3с	рассольник на курином бульоне	18	200	4,7	6,2	13,6	129,4
4м	котлета мясная	74	75	13,7	14	12,2	226,3
1г	макароны отварные	11	150	5,3	5,5	32,7	202
	сок	12	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	**149**		29,7	27	104,9	796,8
	Всего за день	**212**		44,4	45	145,8	1235

7 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
9к	каша овсяная	28	250	10,7	15,9	42,7	357,1
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**68**		20,3	24,7	49,4	563
	Обед						
2з	помидор в нарезке	30	100	1,1	0,2	3,8	14,4
3с	рассольник на курином бульоне	25	250	5,9	7,8	17	161,72
4м	котлета мясная	74	75	13,7	13,6	12,2	226,3
1г	макароны отварные	15	200	7,1	7,4	43,7	269,6
	сок	12	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	**160**		32,9	30,94	120	894,02
	Всего за день	**228**		53,2	55,64	170	1457,02

8 День 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1о	омлет	32	150	12,7	19	3,2	237
2	б-д с джемом	10	30/15	2,38	8,2	25,76	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**47**		37,2	33	67	450,2
	Обед						
11з	с-т из моркови и яблок	10	80	0,7	8,1	5,5	123,8
1с	щи со сметаной на курином бульоне	17	200	4,62	6,1	5,7	96,06
21м	курица запеченая	70	100	19,3	1,4	0,7	92,9
4г	гречка отварная	13	150	8,2	6,6	35,9	238,9
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**119**		37,8	24	88,4	714,7
	Всего за день	**166**		75	57	155,4	1165

8 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1о	омлет	42	200	16,9	25,9	4,2	316,3
2	б-д с джемом	10	30/15	2,38	8,2	25,8	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**57**		19,6	34,1	36,7	529,5
	Обед						
11з	с-т из моркови и яблок	10	100	0,9	10,2	7,2	123,8
1с	щи со сметаной на курином бульоне	21	250	5,7	7,5	7,1	120
21м	курица запеченая	84	120	25,7	2	0,9	123,8
4г	гречка отварная	17	200	11	9,3	47,9	318,5
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**141**		48,3	30,74	104	849,1
	Всего за день	**198**		67,9	64,84	140	1378,6

9День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценнос
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
21к	каша рисовая	19	200	5,2	6,5	28,4	193,7
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12	16,26	182,7
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**42**		7,93	19	51,36	404,3
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	0,82	3,7	5,06	56,88
8с	суп гороховый на курином бульоне	13	200	6,68	4,6	16,28	133,1
9м	жаркое по-домашнему	120	200	20,1	19	17,1	323
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**149**		32,6	29	79,04	676
	Всего за день	**191**		40,5	48	130,4	1080

9 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
21к	Каша рисовая	23	250	6,6	8,1	35,7	242,1
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12,3	16,3	182,7
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**46**		16	18,8	58,7	452,7
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	0,82	3,71	5,06	56,88
8с	суп гороховый на курином бульоне	16	250	8,35	5,75	5,75	166,42
9м	жаркое по-домашнему	142	250	25,1	24,2	21,5	403,7
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**174**		39,3	35,4	72,9	790
	Всего за день	**220**		55,3	54,2	132	1242,7

10 день 7-11 .

№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1т	запеканка творожная	65	150	25,6	16	25	347,8
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
	Итого	**70**		25,9	16	52,9	375,7
	Обед						
16з	винегрет	11	80	1	7,1	5,4	89,5
7с	Суп куриный с макаронами	14	200	5,16	2,8	18,5	119,6
1м	бефстроганов	85	100	14,9	16	2,3	210,2
6г	рис отварной	14	150	3,6	5,4	36,4	208,7
5хн	кисель	8	200	0,2	0	13	52,9
	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	**136**		31,8	34	109,2	840,9
	Всего за день	**206**		57,7	50	162,1	1217

10 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1т	запеканка творожная	86	200	34,2	21,3	33,3	463,1
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**91**		34,5	21,3	40	491
	Обед						
16з	винегрет	11	80	1,2	9	6,7	111,9
7с	Суп куриный с макаронами.	17	250	6,45	3,47	23,1	149,5
1м	бефстроганов	108	120	18	18,8	2,9	252,3
6г	рис отварной	18	200	4,8	7,2	48,6	278,3
5хн	кисель	8	200	0,2	0	13	52,9
	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	**166**		37,6	41,81	128	1004,9
	Всего за день	**257**		72,1	63,11	168	1495,9

11 День 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
6к	каша пшеная	24	200	8,3	12	37,5	288
6о	яйцо отварное	7	40	4,8	4	0,3	56,6
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**36**		13,4	16	44,5	372,5
	Обед						
21з	кукуруза отварная	24	40	0,8	0,1	4,1	20,9
2с	борщ со сметаной на курином бульоне	18	200	4,7	6,1	10,1	114,2
11г	Картофельное пюре	18	150	3,1	6	19,7	145,8
13р	тефтели рыбные	50	100	12,6	9	10,1	172,3
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**119**		26,2	23	84,6	616,2
	Всего за день	**155**		39,6	39	129,1	988,7

11 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
6к	каша пшеная	30	250	10,4	14,5	46,9	359,6
6о	яйцо отварное	7	40	4,8	4	0,3	56,6
	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**42**		15,5	18,5	53,9	444,1
	Обед						
21з	кукуруза отварная	24	40	0,8	0,1	4,1	20,9
2с	борщ со сметаной на курином бульоне	22	250	5,87	7,6	12,3	142,7
11г	Картофельное пюре	24	200	4,1	8,1	26,4	194,4
13р	тефтели рыбные	50	100	12,6	9	10,1	172,3
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	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	**129**		28,4	26,54	93,5	733
	Всего за день	**171**		43,9	45,04	147	1177,1

14.11.2026

12 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	**Цена**	Масса порции	Пищевые			Энергетич. Ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
4г	гречка отварная	17	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	йогурт	40	100				
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	62	450	8,5	6,9	42,6	266,8
	Обед						
2з	с-т из св.огурцов	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
1с	щи со сметаной на курином бульоне	21	250	5,77	7,5	7,12	120
1г	макароны отварные	15	200	7,1	7,4	43,7	269,3
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14,1	6,3	4,4	131,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	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	**123**		32,6	23,04	85,2	644,6
	Всего за день	**185**					