

16.03.2026

1 День							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>28</b>		25	20	87,52	667,7
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>162</b>		22	93	100,4	1161
<b>Всего за день</b>		<b>190</b>		46	113	188	1828

1 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>33</b>		24,5	19,88	87,5	667,7
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>190</b>		22	94,24	102	801
<b>Всего за день</b>		<b>223</b>		47	114	190	1469

17.03.2026

2 день 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
469	запеканка творож. со сгущ. м.	84	150	28	18	32	279
382	Какао	18	200	2,9	2,9	19,21	109,5
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		31	21	51,21	388,5
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>100</b>		28	24	122,6	798,8
	<b>Всего за день</b>	<b>202</b>		59	45	174	1187

2 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>131</b>		30,7	20,88	51,6	389,1
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>106</b>		32	30,8	129	915,9
	<b>Всего за день</b>	<b>237</b>		63	51,7	181	1305

18.03.2026

**3 День 7-11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
175	каша пшенная	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
<b>Итого</b>		<b>41</b>		7,2	6,6	26,2	356,1
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>158</b>		33	36	81	674,6
<b>Всего за день</b>		<b>199</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
175	каша пшенная	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
<b>Итого</b>		<b>46</b>		7,21	6,55	26,2	356,1
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>170</b>		33,7	40,02	84,4	776
<b>Всего за день</b>		<b>216</b>		40,9	46,57	111	1371

19.03.2026

4 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>53</b>		33	36	70,47	719,6
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>142</b>		28	34	113,3	872,1
<b>Всего за день</b>		<b>195</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>66</b>		32,6	44,36	31,5	573,1
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>158</b>		27,6	33,68	113	866,5
<b>Всего за день</b>		<b>224</b>		60,3	78,04	145	1440

20.03.2026

5 День 7-11лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>69</b>		23	7,6	96,2	579,1
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>152</b>		29	29	78,38	703
<b>Всего за день</b>		<b>221</b>		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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>78</b>		23,7	9,29	97,8	579,1
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>		<b>164</b>		30,4	30,23	81,7	754,7
<b>Всего за день</b>		<b>242</b>		54,1	39,52	179	1509

21.03.2026

6 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	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
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		6,9	2,7	20,51	192,7
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>111</b>		17	17	68,7	517,6
	<b>Всего за день</b>	<b>179</b>					

6 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	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
	<b>Итого</b>	<b>73</b>		6,91	2,74	20,5	192,7
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>131</b>		17	17	68,7	517,6
	<b>Всего за день</b>	<b>204</b>					