

06.04.2026

13 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
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 ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
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

07.04.2026

14 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 пшеничная 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

14 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 пшеничная 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								обед							
13	с-т из св.огурцов	23	60	0,5	3,7	1,43	40,38	13	с-т из св.огурцов	23	60	0,46	3,65	1,43	40,38
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75	88	щи со сметаной	26	250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	котлета мясная	30	100	16	12	15,7	228,8	608	котлета мясная	30	100	11,6	15,7	43,8	228,75
304	картофель запеченный	28	150	3,6	4,4	36,7	199,5	304	картофель запеченный	34	180	4,39	36,7	7,9	199,5
349	компот	18	200	0,2	0	12,8	98,36	349	компот	18	200	0,24	0	12,8	96,36
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82		Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
итого		124		29	28	109	811,7	итого		135		25,3	64,2	108	809,74
итого за день		165		40	47	135	1168	итого за день		181		37	83,1	134	1165,8

08.04.2026

15 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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 ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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

09.04.2026

16 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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	макаронь 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 ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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	макаронь 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

10.04.2026

17 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак						
424	яйцо отварное	8	60	5,1	4,6	0,3	63
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
	итого	29		16	12	27,7	336,3
	обед						
43	с-т из св. капусты	10	60	0,9	3,1	5,41	52,44
102	суп гороховый	25	200	4,4	4,2	13,1	107,8
255	шницель рыбный	68	80	11	3,8	7,67	107
312	картоф. пюре	32	150	2,3	17	3,79	174
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	157		25	31	76,4	699,6
	итого за день	186		41	43	104	

17 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак						
424	яйцо отварное	8	200	5,1	4,6	0,3	63
175	каша манная	20	60	6,24	6,1	19,7	158,64
377	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	итого	34		15,9	11,8	27,7	336,3
	обед						
43	с-т из св.капусты	10	60	0,85	3,05	5,41	52,44
102	суп гороховый	31	250	5,49	5,28	16,3	134,75
255	шницель рыбный	68	100	13,3	4,7	9,59	133,75
312	карт. пюре	38	180	2,34	16,7	3,79	174,02
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		26,7	31,5	68,8	673,32
	итого за день	203		42,6	43,3	96,5	1009,62

11.04.2026

18 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
8	б-д с сыром	35	30/20	9,1	11	20	335,5
	итого	56		7,2	6,6	26,2	243,6
обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,7	3,7	2,83	47,46
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75
265	плов мясной	68	200	14,4	12	13,97	321,2
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 за день	119		28	25	66,6	728,1
	итого за день	175		37	36	86,6	

18 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
	чай с лимоном	6	200	4,51	1,14	7,71	114,66
8	б-д с сыром	35	30/20	9,1	10,9	20	335,49
	итого	61		7,21	6,55	26,2	243,56
обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,71	2,83	47,46
88	щи со сметаной	26	250	1,75	4,89	8,49	84,75
265	плов мясной	72	250	14,3	11,7	14	354,3
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 за день	128		28,1	24,8	66,6	761,17
	итого за день	189		37,2	35,7	86,6	1096,66