

26.01.2026

**13 День 7-11 лет**

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b> |                                |              |                  |       |          |                         |
| 2              | Бутерброд с джемом             | 30/25        | 13,78            | 12,64 | 60,11    | 394,35                  |
| 438            | омлет натуральный              | 150          | 14,27            | 22,16 | 2,65     | 267,93                  |
| 377            | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  |
| <b>Итого</b>   |                                |              | 32,56            | 35,94 | 70,47    | 776,94                  |

**13 День 12- 18 лет**

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
|                |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
| <b>Завтрак</b> |                                |              |                  |       |              |                          |
| 2              | Бутерброд с джемом             | 30/25        | 13,78            | 12,64 | 60,11        | 394,35                   |
| 438            | омлет натуральный              | 200          | 18,99            | 28,32 | 3,51         | 345,9                    |
| 377            | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
| <b>Итого</b>   |                                |              | 37,28            | 42,1  | 71,33        | 854,91                   |

**Обед**

|                      |                               |     |       |       |       |         |
|----------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| 14                   | помидорка свежая              | 60  | 0,68  | 3,71  | 2,83  | 47,46   |
| 111                  | суп куриный с мак,изд         | 200 | 2,15  | 2,3   | 14    | 83,8    |
| 304                  | рис отварной                  | 150 | 5,82  | 9,74  | 50    | 298,47  |
| 290                  | курица тушеная с овощами      | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,4   | 258,34  |
|                      | сок                           | 200 | 0,6   | 0,2   | 59    | 140     |
|                      | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 82      |
|                      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 78      |
| <b>Итого</b>         |                               |     | 26,5  | 40,14 | 148   | 910,07  |
| <b>Всего за день</b> |                               |     | 59,06 | 76,08 | 218,5 | 1687,01 |

**Обед**

|                      |                               |        |       |       |       |         |
|----------------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|
| 14                   | помидорка свежая              | 60     | 0,68  | 3,71  | 0,2   | 47,46   |
| 111                  | суп куриный с мак,изд         | 250    | 2,69  | 2,84  | 17,14 | 104,75  |
| 304                  | рис ,отв                      | 180    | 5,82  | 9,74  | 50    | 298,47  |
| 290                  | курица тушеная с овощами      | 100/50 | 12,75 | 22,45 | 1,4   | 258,34  |
|                      | Сок                           | 200    | 0,6   | 0,2   | 59    | 140     |
|                      | Хлеб пшеничный                | 20     | 4,5   | 1,74  | 20,8  | 82      |
|                      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30     | 2,4   | 1,6   | 12,8  | 78      |
| <b>Итого</b>         |                               |        | 27,04 | 40,68 | 148,5 | 931,02  |
| <b>Всего за день</b> |                               |        | 64,32 | 82,78 | 219,9 | 1785,93 |

27.01.2026

| 14 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                         |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                  |       |          |                         |
| 41               | бутерброд с маслом             | 30/15        | 4,5              | 12,3  | 0,15     | 112,5                   |
| 175              | каша пшеничная молочная        | 150          | 2,7              | 5,41  | 18,49    | 128,9                   |
| 377              | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  |
| <b>Итого</b>     |                                |              | 11,71            | 18,85 | 26,35    | 356,06                  |

| 14 День 12- 18 лет |                                |              |                  |       |              |                          |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|                    |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
| <b>Завтрак</b>     |                                |              |                  |       |              |                          |
| 41                 | бутерброд с маслом             | 30/15        | 4,5              | 12,3  | 0,15         | 112,5                    |
| 175                | каша пшеничная молочная        | 200          | 2,7              | 5,41  | 18,5         | 128,9                    |
| 377                | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
| <b>Итого</b>       |                                |              | 11,71            | 18,85 | 26,36        | 356,06                   |

|     |                               |     |      |       |      |        |  |      |                               |       |       |       |        |        |
|-----|-------------------------------|-----|------|-------|------|--------|--|------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|     | обед                          |     |      |       |      |        |  | обед |                               |       |       |       |        |        |
| 13  | с-т из св.огурцов             | 60  | 0,46 | 3,65  | 1,43 | 40,38  |  | 13   | с-т из св.огурцов             | 60    | 0,46  | 3,65  | 1,43   | 40,38  |
| 88  | щи со сметаной                | 200 | 1,75 | 4,89  | 8,49 | 84,75  |  | 88   | щи со сметаной                | 250   | 1,75  | 4,89  | 8,49   | 84,75  |
| 608 | котлета мясная                | 100 | 15,6 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |  | 608  | котлета мясная                | 100   | 11,55 | 15,7  | 43,75  | 228,75 |
| 304 | картофель запеченный          | 150 | 3,63 | 4,39  | 36,7 | 199,5  |  | 304  | картофель запеченный          | 180   | 4,39  | 36,66 | 7,9    | 199,5  |
| 349 | компот                        | 200 | 0,24 | 0     | 12,8 | 98,36  |  | 349  | компот                        | 200   | 0,24  | 0     | 12,84  | 96,36  |
|     | Хлеб пшеничный                | 20  | 4,5  | 1,74  | 20,8 | 82     |  |      | Хлеб пшеничный                | 20    | 4,5   | 1,74  | 20,8   | 82     |
|     | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30  | 2,4  | 1,6   | 12,8 | 78     |  |      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30    | 2,4   | 1,6   | 12,8   | 78     |
|     | <b>итого</b>                  |     | 28,5 | 27,82 | 109  | 811,74 |  |      | <b>итого</b>                  | 25,29 | 64,24 | 108   | 809,74 |        |
|     | <b>итого за день</b>          |     | 40,2 | 46,67 | 135  | 1167,8 |  |      | <b>итого за день</b>          | 37    | 83,09 | 134,4 | 1165,8 |        |

28.01.2026

| 15 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                         | 15 День 12- 18 лет |                                |              |                  |       |              |                          |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                    |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
|                  | <b>завтрак</b>                 |              |                  |       |          |                         | <b>завтрак</b>     |                                |              |                  |       |              |                          |
| 469              | запеканка со сг,мол,           | 150          | 27,8             | 18    | 32,4     | 279,6                   | 377                | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
| 377              | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  | 469                | запеканка тв.со сг.м           | 200          | 27,84            | 18    | 32,4         | 279,6                    |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 32,4             | 19,14 | 40,1     | 394,26                  |                    | <b>итого</b>                   |              | 32,35            | 19,14 | 40,11        | 394,26                   |
|                  | <b>обед</b>                    |              |                  |       |          |                         |                    | <b>обед</b>                    |              |                  |       |              |                          |
| 14               | с-т из помидоров               | 60           | 0,68             | 3,71  | 2,83     | 47,76                   | 14                 | с-т из помидоров               | 60           | 0,68             | 3,7   | 2,83         | 47,46                    |
| 346              | суп харчо                      | 200          | 2,2              | 4,5   | 7,2      | 118,8                   | 346                | суп харчо                      | 250          | 2,2              | 4,5   | 7,2          | 118,8                    |
| 302              | гречка отварная                | 150          | 0,38             | 64,16 | 0,62     | 581,38                  | 302                | гречка отварная                | 180          | 0,38             | 64,16 | 0,62         | 581,38                   |
| 290              | курица запеченная              | 120          | 17,2             | 22,14 | 0,3      | 258,34                  | 290                | курица запеченная              | 150          | 17,23            | 22,14 | 0,3          | 258,34                   |
| 349              | компот                         | 200          | 0,24             | 0     | 12,8     | 98,36                   | 349                | компот                         | 200          | 0,24             | 0     | 12,84        | 96,36                    |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8     | 82                      |                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 82                       |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8     | 78                      |                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 78                       |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 25,2             | 96,25 | 44,6     | 1186,6                  |                    | <b>итого</b>                   |              | 27,63            | 97,84 | 57,39        | 1262,3                   |
|                  | <b>итого за день</b>           |              | 57,6             | 115,4 | 84,7     | 1580,9                  |                    | <b>итого за день</b>           |              | 59,98            | 117   | 97,5         | 1656,6                   |

29.01.2026

| 16 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                         |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
|                  | <b>завтрак</b>                 |              |                  |       |          |                         |
| 8                | б- д с сыром                   | 30/20        | 9,14             | 11    | 20       | 335,49                  |
| 175              | каша рисовая                   | 150          | 2,7              | 5,41  | 18,5     | 128,9                   |
| 379              | кофейный напиток               | 200          | 1,2              | 1,33  | 10,3     | 55,35                   |
|                  | <b>итого</b>                   | 200          | 13               | 17,74 | 48,8     | 519,74                  |
|                  |                                |              |                  |       |          |                         |
|                  | <b>обед</b>                    |              |                  |       |          |                         |
| 13               | огурчик свежий                 | 60           | 0,46             | 3,65  | 1,43     | 40,38                   |
| 82               | борщ со сметаной               | 200          | 1,45             | 3,93  | 10       | 134,75                  |
| 246              | мясо по-строгановски           | 120          | 17,7             | 14,6  | 4,7      | 221                     |
| 309              | макароны отв                   | 150          | 8,77             | 9,35  | 57,9     | 336,51                  |
| 360              | кисель                         | 200          | 0,14             | 0,04  | 27,5     | 110,8                   |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8     | 82                      |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8     | 78                      |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 33               | 33,31 | 122      | 925,44                  |
|                  | <b>итого за день</b>           |              | 46,1             | 51,05 | 171      | 1445,2                  |

| 16 День 12- 18 лет |                                |              |                  |       |              |                          |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|                    |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
|                    | <b>завтрак</b>                 |              |                  |       |              |                          |
| 8                  | б-д с сыром                    | 30/20        | 9,1              | 10,9  | 20           | 335,49                   |
| 175                | каша рисовая                   | 200          | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 128,9                    |
| 379                | коф.напиток                    | 200          | 1,2              | 1,33  | 10,3         | 55,35                    |
|                    | <b>итого</b>                   |              | 13               | 17,64 | 48,79        | 519,74                   |
|                    |                                |              |                  |       |              |                          |
|                    | <b>обед</b>                    |              |                  |       |              |                          |
| 13                 | огурчик свежий                 | 60           | 0,46             | 3,65  | 1,43         | 40,38                    |
| 82                 | борщ со сметаной               | 250          | 1,45             | 3,9   | 10           | 82                       |
| 246                | мясо по-строгановски           | 150          | 12,55            | 14,6  | 4,7          | 221                      |
| 309                | макароны отв                   | 180          | 8,77             | 9,35  | 57,93        | 336,51                   |
| 360                | кисель                         | 200          | 0,14             | 0,04  | 27,2         | 110,8                    |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 82                       |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 78                       |
|                    | <b>итого</b>                   |              | 27,87            | 33,28 | 122,1        | 872,69                   |
|                    | <b>итого за день</b>           |              | 40,87            | 50,92 | 170,9        | 1392,4                   |

30.01.2026

| 17 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                         |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
|                  | <b>завтрак</b>                 |              |                  |       |          |                         |
| 424              | яйцо отварное                  | 60           | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      |
| 175              | каша манная                    | 150          | 6,24             | 6,1   | 19,7     | 158,64                  |
| 377              | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 15,9             | 11,84 | 27,7     | 336,3                   |
|                  | <b>обед</b>                    |              |                  |       |          |                         |
| 43               | с-т из св. капусты             | 60           | 0,85             | 3,05  | 5,41     | 52,44                   |
| 102              | суп гороховый                  | 200          | 4,39             | 4,22  | 13,1     | 107,8                   |
| 255              | шницель рыбный                 | 80           | 10,6             | 3,76  | 7,67     | 107                     |
| 312              | картоф.пюре                    | 150          | 2,34             | 16,71 | 3,79     | 174,02                  |
| 349              | компот                         | 200          | 0,24             | 0     | 12,8     | 98,36                   |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8     | 82                      |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8     | 78                      |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 25,4             | 31,08 | 76,4     | 699,62                  |
|                  | <b>итого за день</b>           |              | 41,2             | 42,92 | 104      |                         |

| 17 День 12- 18 лет |                                |              |                  |       |              |                          |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|                    |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
|                    | <b>завтрак</b>                 |              |                  |       |              |                          |
| 424                | яйцо отварное                  | 200          | 5,1              | 4,6   | 0,3          | 63                       |
| 175                | каша манная                    | 60           | 6,24             | 6,1   | 19,7         | 158,64                   |
| 377                | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
|                    | <b>итого</b>                   |              | 15,85            | 11,84 | 27,71        | 336,3                    |
|                    | <b>обед</b>                    |              |                  |       |              |                          |
| 43                 | с-т из св.капусты              | 60           | 0,85             | 3,05  | 5,41         | 52,44                    |
| 102                | суп гороховый                  | 250          | 5,49             | 5,28  | 16,33        | 134,75                   |
| 255                | шницель рыбный                 | 100          | 13,3             | 4,7   | 9,59         | 133,75                   |
| 312                | карт.пюре                      | 180          | 2,34             | 16,71 | 3,79         | 174,02                   |
| 349                | компот                         | 200          | 0,24             | 0     | 12,84        | 96,36                    |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 82                       |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 78                       |
|                    | <b>итого</b>                   |              | 26,72            | 31,48 | 68,76        | 673,32                   |
|                    | <b>итого за день</b>           |              | 42,57            | 43,32 | 96,47        | 1009,6                   |

- .....

31.01.2026

| 18 День 7-11 лет |                                |              |                  |       |          |                         |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                  |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>   |                                |              |                  |       |          |                         |
| 175              | Каша геркулесовая молочная     | 150          | 2,7              | 5,41  | 18,49    | 128,9                   |
| 377              | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  |
| 8                | б-д с сыром                    | 30/20        | 9,14             | 11    | 20       | 335,49                  |
|                  | <b>итого</b>                   |              | 7,21             | 6,55  | 26,2     | 243,56                  |
| <b>обед</b>      |                                |              |                  |       |          |                         |
| 14               | помидорка свежая               | 60           | 0,68             | 3,71  | 2,83     | 47,46                   |
| 88               | щи со сметаной                 | 200          | 1,75             | 4,89  | 8,49     | 84,75                   |
| 265              | плов мясной                    | 200          | 14,4             | 11,7  | 13,97    | 321,21                  |
| 377              | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8     | 82                      |
|                  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8     | 78                      |
|                  | <b>итого за день</b>           |              | 28,2             | 24,78 | 66,6     | 728,08                  |
|                  | <b>итого за день</b>           |              | 37,4             | 35,78 | 86,6     |                         |

| 18 День 12- 18 лет |                                |              |                  |       |              |                          |
|--------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|
| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность, |
|                    |                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                          |
| <b>Завтрак</b>     |                                |              |                  |       |              |                          |
|                    | Каша геркулесовая молочная     | 200          | 2,7              | 5,41  | 18,49        | 128,9                    |
|                    | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
| 8                  | б-д с сыром                    | 30/20        | 9,1              | 10,9  | 20           | 335,49                   |
|                    | <b>итого</b>                   |              | 7,21             | 6,55  | 26,2         | 243,56                   |
| <b>обед</b>        |                                |              |                  |       |              |                          |
| 14                 | помидорка свежая               | 60           | 0,68             | 3,71  | 2,83         | 47,46                    |
| 88                 | щи со сметаной                 | 250          | 1,75             | 4,89  | 8,49         | 84,75                    |
| 265                | плов мясной                    | 250          | 14,3             | 11,7  | 13,97        | 354,3                    |
| 377                | чай с лимоном                  | 200          | 4,51             | 1,14  | 7,71         | 114,66                   |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 20           | 4,5              | 1,74  | 20,8         | 82                       |
|                    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  | 30           | 2,4              | 1,6   | 12,8         | 78                       |
|                    | <b>итого за день</b>           |              | 28,14            | 24,78 | 66,6         | 761,17                   |
|                    | <b>итого за день</b>           |              | 37,24            | 35,68 | 86,6         | 1096,7                   |