

10.03.2026

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		12	19	26,35	356,1

14 День 12- 18 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	12,3	0,15	112,5
175	каша пшеничная молочная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
Итого		46		11,7	18,85	26,4	356,1

	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	0,5	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	1,8	4,89	8,49	84,75
608	котлета мясная	30	100	16	12	15,7	228,8		608	котлета мясная	30	100	12	15,7	43,8	228,8
304	картофель запеченный	28	150	3,6	4,4	36,7	199,5		304	картофель запеченный	34	180	4,4	36,7	7,9	199,5
349	компот	18	200	0,2	0	12,8	98,36		349	компот	18	200	0,2	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	64,2	108	809,7
итого за день		165		40	47	135	1168		итого за день		181		37	83,1	134	1166

15 День 7-11 лет								15 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос
				Белк и	Жир ы	Углев ды						Белк и	Жиры	Углев оды	
	завтрак							завтрак							
469	запеканка со сг,мол,	84	150	28	18	32,4	279,6	377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7	469	запеканка тв.со сг.м	113	200	28	18	32,4	279,6
	итого	90		32	19	40,1	394,3		итого	119		32	19,1	40,1	394,3
	обед								обед						
14	с-т из помидоров	23	60	0,7	3,7	2,83	47,76	14	с-т из помидоров	23	60	0,7	3,7	2,83	47,46
346	суп харчо	25	200	2,2	4,5	7,2	118,8	346	суп харчо	32	250	2,2	4,5	7,2	118,8
302	гречка отварная	14	150	0,4	64	0,62	581,4	302	гречка отварная	16	180	0,4	64,2	0,62	581,4
290	курица запеченная	77	120	17	22	0,3	258,3	290	курица запеченная	77	150	17	22,1	0,3	258,3
349	компот	18	200	0,2	0	12,8	98,36	349	компот	18	200	0,2	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	161		25	96	44,6	1187		итого	170		28	97,8	57,4	1262
	итого за день	251		58	115	84,7	1581		итого за день	289		60	117	97,5	1657

12.03.2026

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	макаронны 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
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак						
8	б-д с сыром	35	30/20	9,1	10,9	20	335,5
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	519,7
	обед						
13	огурчик свежий	20	60	0,5	3,65	1,43	40,38
82	борщ со сметаной	22	250	1,5	3,9	10	82
246	мясо по-строгановски	65	150	13	14,6	4,7	221
309	макаронны отв	9	180	8,8	9,35	57,9	336,5
360	кисель	11	200	0,1	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		28	33,3	122	872,7
	итого за день	215		41	50,9	171	1392

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
				Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак						
424	яйцо отварное	8	200	5,1	4,6	0,3	63
175	каша манная	20	60	6,2	6,1	19,7	158,6
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
	итого	34		16	11,8	27,7	336,3
	обед						
43	с-т из св.капусты	10	60	0,9	3,05	5,41	52,44
102	суп гороховый	31	250	5,5	5,28	16,3	134,8
255	шницель рыбный	68	100	13	4,7	9,59	133,8
312	карт.пюре	38	180	2,3	16,7	3,79	174
349	компот	18	200	0,2	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		27	31,5	68,8	673,3
	итого за день	203		43	43,3	96,5	1010

14.03.2026

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	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
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
8	б-д с сыром	35	30/20	9,1	10,9	20	335,5
	итого	61		7,2	6,55	26,2	243,6
обед							
14	помидорка свежая	20	60	0,7	3,71	2,83	47,46
88	щи со сметаной	26	250	1,8	4,89	8,49	84,75
265	плов мясной	72	250	14,3	11,7	14	354,3
377	чай с лимоном	6	200	4,5	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 за день	128		28	24,8	66,6	761,2
	итого за день	189		37	35,7	86,6	1097