16.11.2026

1 День 7- 11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценнос
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
390	каша манная	17	200	6,24	6,1	19,7	158,6
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	5,8	4,4	0	124,7
	Итого	**57**		12,3	11	47,6	311,2
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	17	200	4,62	6,1	5,7	96,06
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	14	150	4,4	5,9	30,5	238,9
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,3
	Сок	12	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
	Итого	**102**		30,1	21	132,2	719,4
	Всего за день	**159**		42	32	180	1031

1 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
390	каша манная	22	250	7,8	7,62	24,6	158,64
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	27,9	27,9
1з	Бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
	Итого	**62**		17,4	16,42	52,5	364,54
	Обед						
	икра кабачковая	7	60	2	0,8	12,2	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	21	250	5,77	7,57	7,12	120,07
5г	каша перловая отварная рассыпчатая	18	200	5,9	7,9	40,6	318,5
25м	курица тушеная с овощами	48	100	14	6,3	4,4	131,1
	Сок	12	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
	Итого	**110**		32,8	24,51	144	800,95
	Всего за день	**172**		50,2	40,9	196	1165,49

17.11.2026

2 день 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование 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	6,7	27,9
	Итого	**70**		25,9	16	31,7	375,7
	Обед						
5з	с-т из св.помидор	30	80	0,7	4,1	2,5	49,9
7с	суп куриный с лапшой	14	200	5,16	2,8	18,5	119,6
4м	котлета мясная	74	75	13,7	14	12,2	226,3
8г	капуста тушеная	15	150	3,6	5	14,5	183
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	**142**		28,2	23	88,3	741,8
	Всего за день	**212**		54	39	120	1118

2 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование 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						
5з	с-т из св.помидор	30	100	1	5,2	3,1	62,5
7с	суп куриный с лапшой	17	250	6,45	3,47	23,1	149,5
4м	котлета мясная	74	75	13,7	13,6	12,2	226,3
8г	капуста тушеная	15	200	4,8	6,8	19,4	158,3
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	19,8
	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	**145**		31	30,81	98,4	698,4
	Всего за день	**236**		65,5	52,1	138	1189,4

18.11.2026

3День 7-11 лет

№	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
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
2	б-д с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,76	185,3
	Итого	**38**		8,9	13	40,9	499
	Обед						
2з	салат из свежих огурцов	30	80	0,6	0,1	2	11,3
14с	борщ на курином бульоне	18	200	1,3	3,6	8,76	72,98
11м	плов с мясом	82	200	15,2	15	38,6	354,4
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	**142**		21,8	21	83,16	573,6
	Всего за день	**180**		30,7	34	124,1	1073

3 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
9к	каша овсяная	28	250	10,7	15,9	42,7	357,1
3гн	чай с лимоном	5	200	4,51	1,14	7,71	114,66
2	б-д с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,8	185,3
	Итого	**43**		15,2	17,04	50,4	657,06
	Обед						
2з	салат из свежих огурцов	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
14с	борщ на курином бульоне	22	250	1,62	4,55	11	91,22
11м	плов с мясом	102	250	19,1	19,3	48,2	443
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**		26,2	25,69	95,5	683,22
	Всего за день	**209**		41,4	42,73	146	1340,28

4День 7-11 лет

	Прием пищи, нименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
1о	омлет	32	150	12,7	19	3,2	237
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12	16,26	182,7
	Итого	**71**		19,7	36	31,96	526,9
	Обед						
2з	св помидор нарезка	30	80	0,9	0,2	3	17,1
3с	рассольник на курином бульоне	18	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	11	150	5,3	5,5	32,7	202
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	**116**		26,7	23	109,1	720,2
	Всего за день	**187**		46,5	59	141,1	1247

4 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, нименование 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
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12,3	16,3	182,7
	Итого	**81**		23,9	42,6	33	606,2
	Обед						
2з	св,помидор нарезка	30	100	0,8	0,1	2,5	21,4
3с	рассольник на курином бульоне	25	250	5,92	7,8	17	161,72
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	15	200	7,1	7,4	43,7	263,3
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	**127**		29,6	26,54	123	818,12
	Всего за день	**208**		53,6	69,14	156	1424,32

5 День 7-11лет

	Прием пищи, наименование 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
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,76	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**34**		7,88	15	60,86	406,9
	Обед						
5з	с-т из св капусты	10	80	1,3	8,1	7,8	108,7
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	13	200	6,68	4,6	16,28	133,1
11г	Картофельное пюре	18	150	3,1	6	19,7	145,8
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
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	**123**		36	29	105,8	793,8
	Всего за день	**157**		43,9	44	166,6	1201

5 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищивые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
21к	Каша рисовая	23	250	2,5	0,3	25,9	242,1
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,8	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	**38**		5,18	8,5	58,4	455,3
	Обед						
5з	с-т из св капусты	10	100	1,6	10,1	9,6	136
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	16	250	8,35	5,75	20,4	166,4
11г	Картофельное пюре	24	200	4,1	8,1	26,4	194,4
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
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	**132**		39	34,09	118	903
	Всего за день	**170**		44,1	42,59	177	1806

6 День 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	обед						
2з	Огурцы св в нарезке	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
7с	суп куриный с вермишелью	14	250	6,45	3,47	23,1	149,5
6г	рис отварной	14	200	3,6	5,4	36,4	208,7
2м	гуляш мясной	125	100	13,5	13,5	3,1	188,9
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	**192**		29,2	24,2	92,6	671,1
	Всего за день	**254**					