

02.03.2026

7 День 7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,5
175	каша пшеничная	15	150	2,7	5,4	18,49	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>56</b>		23	7,6	96,2	579,1
<b>Обед</b>							
13	огурец	20	60	0,5	3,7	1,43	40,38
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75
304	рис отв	10	150	5,8	9,7	50	298,5
246	гуляш мясной	118	80/50	13	13	4,01	182,3
	сок	16	200	0,6	0,2	22,6	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>189</b>		26	33	107,3	827,9
<b>Всего за день</b>		<b>245</b>		49	41	203,5	1407

7 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
8	Бутерброд с сыром	35	30/20	16	1	70	335,5
175	каша пшеничная	20	200	2,7	5,41	18,5	128,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>61</b>		23,2	7,55	96,2	579,1
<b>Обед</b>							
13	огурец	20	60	0,46	3,65	1,43	40,38
88	щи со сметаной	26	250	1,8	4,89	8,49	84,75
304	рис отв	12	180	5,82	9,74	50	298,5
246	гуляш мясной	118	100/50	12,6	12,99	4,01	182,3
	сок	16	200	0,6	0,2	22,6	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>196</b>		25,7	33,21	107	827,9
<b>Всего за день</b>		<b>257</b>		48,9	40,76	204	1407

03.03.2026

8 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
2	б-д с джемом	7	30/25	14	13	60,11	394,4
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>53</b>		37	33	67	776,9
<b>Обед</b>							
14	помидорка свежая	20	60	0,7	3,7	2,83	47,46
227	солянка	26	200	7,6	12	2,98	152,5
608	котлета мясная	30	100	16	12	15,7	228,8
309	макароны отв	8	150	8,8	9,4	57,93	336,5
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>106</b>		37	39	113,1	945,6
<b>Всего за день</b>		<b>159</b>		75	72	180,1	1723

8 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
2	б-д с джемом	7	30/25	13,8	12,64	60,1	394,4
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>66</b>		37,3	42,1	71,3	854,9
<b>Обед</b>							
14	помидорка свежая	20	60	0,68	3,71	2,83	47,46
277	солянка	32,5	250	7,6	12,23	2,98	152,5
608	котлета мясная	30	100	15,6	11,55	15,7	228,8
309	макароны отв	9	180	8,77	9,35	57,9	336,5
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>114</b>		37,3	38,58	113	943,6
<b>Всего за день</b>		<b>180</b>		74,6	80,68	184	1798

04.03.2026

9 День 7-11 лет							
№ 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
424	яйцо отв	8	60	5,1	4,6	0,3	63
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>29</b>		16	12	27,71	336,3
<b>Обед</b>							
45	винегрет	23	60	0,8	3,7	5,06	56,88
111	суп куриный с мак.изд	19	200	2,2	2,3	13,71	83,8
265	плов мясной	68	200	14	12	13,97	321,2
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
<b>Итого</b>		<b>125</b>		22	19	81,04	654,7
<b>Всего за день</b>		<b>154</b>		38	31	108,8	991

9 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
424	яйцо отв	8	60	5,1	4,6	0,3	63
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,14	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>34</b>		16	18,8	27,7	336,3
<b>Обед</b>							
45	винегрет	23	60	0,82	3,71	5,06	56,88
111	суп куриный с мак.изд	23	250	2,69	2,84	17,1	104,8
265	плов мясной	72	250	14,3	11,7	14	354,3
360	кисель.	11	200	0,14	0,04	27,5	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
<b>Итого</b>		<b>133</b>		22,5	20,03	84,5	708,7
<b>Всего за день</b>		<b>167</b>		38,5	38,83	112	1045

05.03.2026

10 день 7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос
				Белк и	Жир ы	Углево ды	
<b>Завтрак</b>							
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	84	150	28	18	32,4	279,6
379	Кофейный напиток	12	200	1,2	1,3	10,27	110,7
<b>Итого</b>		<b>96</b>		29	19	42,67	390,3

Обед							
13	с-т из св,огурца	23	60	0,5	3,7	1,43	40,38
102	Суп гороховый	25	200	4,4	4,2	13,06	107,8
302	гречка отварная	14	150	0,4	64	0,62	581,4
290	Курица (окорочок) запеченный	77	120	15	19	0,1	258,3
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>161</b>		28	95	61,65	1246

<b>Всего за день</b>		<b>257</b>		57	114	104,3	1637
----------------------	--	------------	--	----	-----	-------	------

10 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос
				Белк и	Жиры	Углев оды	
<b>Завтрак</b>							
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	113	180	27,8	18	32,4	279,6
379	Кофейный напиток	12	200	1,2	1,33	10,3	110,7
<b>Итого</b>		<b>125</b>		29	19,33	42,7	390,3

Обед							
13	с-т из св,огурца	23	60	0,46	3,65	1,43	40,38
102	Суп гороховый	31	250	5,49	5,28	16,3	134,5
302	гречка отварная	16	180	0,38	64,16	0,62	581,4
290	Курица (окорочок) запеченный	77	150	17,2	22,14	0,3	258,3
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>169</b>		30,7	98,57	65,1	1271

<b>Всего за день</b>		<b>294</b>		59,7	117,9	108	1661
----------------------	--	------------	--	------	-------	-----	------

06.03.2026

11 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
41	Бутерброд с маслом	20	30/15	4,5	12	0,15	112,5
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
<b>Итого</b>		<b>41</b>		12	19	26,35	356,1

Обед							
70	икра кабачковая	23	60	4	0,4	6,7	40,38
82	борщ со сметаной	18	200	1,5	3,9	10	134,8
312	Картофельное пюре	32	150	2,3	17	3,79	174
255	тефтели рыбные	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>163</b>		26	27	63,72	663,3
<b>Всего за день</b>		<b>204</b>		38	46	90,07	1019

11 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
41	Бутерброд с маслом	20	30/15	4,5	12,3	0,15	112,5
175	Каша геркулесовая 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
<b>Итого</b>		<b>46</b>		11,7	18,85	26,4	356,1

Обед							
70	икра кабачковая	23	60	4	0,4	6,7	40,38
82	борщ со сметаной	22	250	1,5	3,9	10	82
312	Картофельное пюре	38	180	2,34	16,71	3,79	174
255	тефтели рыбные	68	120	16	5,64	11,5	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>173</b>		28,5	28,39	65,6	733
<b>Всего за день</b>		<b>219</b>		40,2	47,24	92	1089

12 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
302	гречка отварная	14	150	0,4	64	0,62	581,4
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>55</b>		21	2,1	77,71	450,2
<b>Обед</b>							
43	с-т из св.капусты	10	60	0,9	3,1	5,41	52,44
88	щи со сметаной	21	200	1,8	4,9	8,49	84,75
354	жаркое по-домашнему	84	250	21	15	21,95	265
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>125</b>		32	26	64,36	598,9
	<b>Всего за день</b>	<b>180</b>					

12 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
302	гречка отварная	16	180	0,38	64,16	0,62	581,4
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>57</b>		20,5	2,14	77,7	450,2
<b>Обед</b>							
43	с-т из св.капусты	10	60	0,85	3,05	5,41	52,44
88	щи со сметаной	26	250	1,8	4,89	8,49	84,75
354	жаркое по-домашнему	84	250	20,5	15,47	22	265
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>130</b>		32,1	26,29	64,4	598,9
	<b>Всего за день</b>	<b>187</b>					