

16.02.2026

13 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	14	13	60,11	394,4
438	омлет натуральный	40	150	14	22	2,65	267,9
377	чай с лимоном	6	200	4,5	1,1	7,71	114,7
<b>Итого</b>		<b>53</b>		33	36	70,47	776,9

<b>Обед</b>							
14	помидорка свежая	20	60	0,7	3,7	2,83	47,46
111	суп куриный с мак,изд	19	200	2,2	2,3	14	83,8
304	рис отварной	10	150	5,8	9,7	50	298,5
290	курица тушеная с овощами	84	100	13	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
<b>Итого</b>		<b>153</b>		27	40	148	910,1
<b>Всего за день</b>		<b>206</b>		59	76	218,5	1687

13 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	7	30/25	13,8	12,64	60,1	394,4
438	омлет натуральный	53	200	19	28,32	3,51	345,9
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	0,2	47,46
111	суп куриный с мак,изд	23	250	2,69	2,84	17,1	104,8
304	рис ,отв	12	180	5,82	9,74	50	298,5
290	курица тушеная с овощами	105	100/50	12,8	22,45	1,4	258,3
	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
<b>Итого</b>		<b>180</b>		27	40,68	149	931
<b>Всего за день</b>		<b>246</b>		64,3	82,78	220	1786



15 День 7-11 лет								15 День 12- 18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценност	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценност
				Белк и	Жир ы	Углев оды						Белк и	Жиры	Углев оды	
	<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>90</b>		<b>32</b>	<b>19</b>	<b>40,1</b>	<b>394,3</b>		<b>итого</b>	<b>119</b>		<b>32</b>	<b>19,1</b>	<b>40,1</b>	<b>394,3</b>
	<b>обед</b>								<b>обед</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>161</b>		<b>25</b>	<b>96</b>	<b>44,6</b>	<b>1187</b>		<b>итого</b>	<b>170</b>		<b>28</b>	<b>97,8</b>	<b>57,4</b>	<b>1262</b>
	<b>итого за день</b>	<b>251</b>		<b>58</b>	<b>115</b>	<b>84,7</b>	<b>1581</b>		<b>итого за день</b>	<b>289</b>		<b>60</b>	<b>117</b>	<b>97,5</b>	<b>1657</b>

19.02.2026

16 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>завтрак</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>75</b>	<b>200</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>519,7</b>
	<b>обед</b>						
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	макароньы 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
	<b>итого</b>	<b>113</b>		<b>33</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>925,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>188</b>		<b>46</b>	<b>51</b>	<b>171</b>	<b>1445</b>

16 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>завтрак</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>84</b>		<b>13</b>	<b>17,6</b>	<b>48,8</b>	<b>519,7</b>
	<b>обед</b>						
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	макароньы 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
	<b>итого</b>	<b>131</b>		<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>122</b>	<b>872,7</b>
	<b>итого за день</b>	<b>215</b>		<b>41</b>	<b>50,9</b>	<b>171</b>	<b>1392</b>

20.01.2026

17 День 7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос
				Белк и	Жир ы	Углев оды	
	<b>завтрак</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>29</b>		16	12	27,7	336,3
	<b>обед</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>157</b>		25	31	76,4	699,6
	<b>итого за день</b>	<b>186</b>		41	43	104	

17 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>						
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
	<b>итого</b>	<b>34</b>		16	11,8	27,7	336,3
	<b>обед</b>						
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
	<b>итого</b>	<b>169</b>		27	31,5	68,8	673,3
	<b>итого за день</b>	<b>203</b>		43	43,3	96,5	1010

18 День 7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>56</b>		<b>7,2</b>	<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>243,6</b>
<b>обед</b>							
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
	<b>итого за день</b>	<b>119</b>		<b>28</b>	<b>25</b>	<b>66,6</b>	<b>728,1</b>
	<b>итого за день</b>	<b>175</b>		<b>37</b>	<b>36</b>	<b>86,6</b>	

18 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>итого</b>	<b>61</b>		<b>7,2</b>	<b>6,55</b>	<b>26,2</b>	<b>243,6</b>
<b>обед</b>							
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
	<b>итого за день</b>	<b>128</b>		<b>28</b>	<b>24,8</b>	<b>66,6</b>	<b>761,2</b>
	<b>итого за день</b>	<b>189</b>		<b>37</b>	<b>35,7</b>	<b>86,6</b>	<b>1097</b>