

12.01.2026

1 День						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
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
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,8	12,64	60,1	394,35
Итого			24,53	19,88	87,52	667,65
Обед						
70	икра кабачковая	30	2	0,8	12,2	31,1
88	Щи со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8
302	гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
290	курица тушеная в см,соусе и овощами	80/50	12,75	22,45	1,4	258,34
	Сок	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого			21,63	93,26	100,4	1160,62
Всего за день			46,2	113,1	188	1828,3

1 День 12- 18 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
175	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35
Итого			24,53	19,88	87,52	667,65
Обед						
70	икра кабачковая	30	2	0,8	12,2	31,1
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
302	гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	581,38
290	курица тушеная в см,соусе и овощами	100/50	12,75	22,45	1,4	258,34
	Сок	200	0,6	0,2	58,6	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого			21,98	94,24	102,1	800,95
Всего за день			46,51	114,1	189,6	1468,6

13.01.2026

2 день 7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак						
469	запеканка творож. со сгущ. м.	150	27,8	18	32	279
382	Какао	200	2,86	2,88	19,21	109,49
	Итого		30,66	20,88	51,21	388,49
Обед						
43	с-т из св капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
96	рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6
309	макароны отв с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51
608	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
349	компот	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого		28,48	24,42	122,6	798,83
	Всего за день		59,1	45,3	174	1187,3

2 День 12- 18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	углевод	
Завтрак						
469	запеканка тв.со сг.м	200	27,84	18	32,4	279,6
382	Какао	200	2,86	2,88	19,21	109,49
	Итого		30,7	20,88	51,61	389,09
Обед						
43	с-т из св капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
96	рассольник	250	2,1	5,11	16,59	120,75
309	макароны отв с маслом	180	8,77	9,35	57,93	336,51
608	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
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
	Итого		32,01	30,8	129,1	915,91
	Всего за день		62,71	51,68	180,7	1305

3 День 7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
175	каша пшенная	150/20	2,7	5,41	18,49	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
41	б-д с маслом	30/15	9,14	12,3	0,15	112,5
Итого			7,21	6,55	26,2	356,06
Обед						
13	огурец св	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный курицей	200	2,15	2,27	13,71	83,8
608	голубцы ленивые	150	21,9	27,4	5,7	253
304	картофель запеченный	150	3,63	4,39	36,66	166,25
349	компот	200	0,5	0	2,7	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого			33,14	35,8	81	674,61
Всего за день			40,35	42,35	107,2	1136,71

3 День 12- 18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
175	каша пшенная	200/20	2,7	5,41	18,49	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
41	б-д с маслом	30/15	9,14	12,3	0,15	112,5
Итого			7,21	6,55	26,2	356,06
Обед						
13	огурец св	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75
608	голубцы ленивые	150	21,9	27,4	5,7	253
304	картофель запеченный	180	3,63	4,39	36,66	199,5
349	компот .	200	0,5	0	2,7	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого			33,68	40,02	84,43	775,99
Всего за день			40,89	46,57	110,6	1371,4

15.01.2026

4 День 7-11 лет						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
438	омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
2	бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35
Итого			32,56	35,94	70,47	719,61
Обед						
14	св.помидорка нарезка	60	0,68	3,71	2,83	47,46
82	борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10	134,75
304	рис отв	150	5,82	9,74	50	298,47
382	бефстроганов	100	12,55	12,99	4,01	182,25
349	Компот	200	0,24	0	12,84	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого			27,64	33,71	113,3	872,11
Всего за день			60,2	69,65	183,8	1591,72

4 День 12- 18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
438	омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
2	бутерброд с джемом	30/25	9,14	14,9	20,3	112,5
Итого			32,64	44,36	31,52	573,06
Обед						
14	св.помидорка нарезка	60	0,68	3,71	2,83	47,46
82	борщ со сметаной	250	1,45	3,9	10	82
304	рис отв	180	5,82	9,74	50	298,47
382	бефстроганов	100	12,55	12,99	4,01	182,25
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
Итого			27,64	33,68	113,3	866,54
Всего за день			60,28	78,04	144,8	1439,6

5 День 7-11лет						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
175	Каша рисовая	150	2,7	5,41	18,49	128,9
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335,49
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Итого		23,21	7,55	96,2	579,05
Обед						
50	с-т морковь с яблоком	60	2,1	0,2	5,5	29,1
102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8
312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02
255	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75
349	компот .	200	0,24	0	12,84	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого		29,27	29,17	78,38	703,03
	Всего за день		52,48	36,72	174,6	1282,08

5 День 12- 18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак						
175	Каша рисовая	200	3,2	7,15	20,1	128,9
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335,49
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Итого		23,71	9,29	97,81	579,05
Обед						
50	с-т морковь с яблоком	60	2,1	0,2	5,5	29,1
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	174,02
255	котлета рыбная	120	13,3	4,7	9,59	160,5
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
	Итого		30,37	30,23	81,65	754,73
	Всего за день		54,08	39,52	179,5	1509,46

17.01.2026

6 День 12- 18 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые			Энергети ческая ценность ккал
			Белк и	Жир ы	Угле воды	
175	каша манная	150	6,24	6,1	19,7	158,64
	йогурт					
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Итого		6,91	2,74	20,51	192,66
	Обед					
13	Огурцы св или консерв	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный с вермишелью	200	2,69	2,84	17,14	104,75
265	гречка отв,с курицей и орехами	200	4,82	7,67	21,66	175,8
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
	Итого		17	17,04	68,7	517,59
	Всего за день					

6 День 12- 18 лет						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
175	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	йогурт					
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	78
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
	Итого		6,91	2,74	20,51	192,66
	Обед					
13	Огурцы св или консерв	60	0,46	3,65	1,43	40,38
111	суп сырный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75
265	гречка отв,с курицей и орехами	250	4,82	7,67	21,66	175,8
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
	Итого		16,98	17,04	68,74	517,59
	Всего за день					