

2025-2026 год.

Неселя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за завтрак:	500	14,38	15,83	77,42	512,51		
ОБЕД							
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97	
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50	294	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Итого за обед:	807	21,79	18,63	103,05	678,21		
Итого за весь день:		36,17	34,45	180,47	1190,72		

Неделя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8,69	7,33	12,46	150,00	234	
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312	
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	20	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаное — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	557	17,38	20,47	70,83	543,73		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаное — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	770	25,90	21,13	87,58	676,20		
Итого за весь день		43,28	41,59	158,41	1219,93		

Неделя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45	
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	487	20,70	12,56	72,59	487,52		
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	310	
Пшеница рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235	
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	800	19,27	17,36	87,40	596,22		
Итого за весь день:		39,97	29,93	159,99	1083,74		

Неделя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	17,54	13,27	47,60	324,00	223	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Итого за завтрак:	380	19,97	13,59	72,08	434,50		
ОБЕД							
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99	
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292	
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	730	19,20	18,84	59,79	492,32		
Итого за весь день:		39,17	32,43	131,87	926,82		

Неделя: первая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Котлета мясная с маслом сливочным	55	8,27	9,12	7,81	168,71	268	
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	450	15,29	26,02	55,01	541,03		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302	
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71	
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	800	20,26	14,12	107,34	654,93		
Итого за день:		35,56	40,14	162,35	1195,96		

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	16,17	28,80	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	410	21,30	32,31	42,19	545,50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	700	22,29	16,57	83,13	580,12	
ИТОГО за весь день:		43,59	48,88	125,32	1125,62	

Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	255	7,63	12,52	33,45	278,21	182	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397	
Итого за завтрак:	495	14,76	13,85	83,96	526,02		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111	
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	730	20,23	37,43	65,54	680,74		
ИТОГО за весь день:		34,99	51,28	149,51	1206,77		

Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	12,55	8,95	188,18	235	
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312	
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	587	19,85	25,69	67,32	581,91		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96	
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	770	23,03	21,56	76,43	604,40		
ИТОГО за весь день:		42,88	47,25	143,75	1186,31		

Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
9 день							
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9,51	11,08	11,66	184,50	294	
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	527	22,57	16,03	85,01	591,95		
ОБЕД							
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102	
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312	
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71	
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	800	21,29	25,41	83,15	663,83		
ИТОГО за весь день:		43,86	41,44	168,15	1255,78		

Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 и старше							
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,51	13,53	29,00	284,24	204	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Итого за завтрак:	427	15,02	16,85	58,76	447,16		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83	
Каша рассыпчатая	180	6,31	4,50	38,85	221,25	302	
Птица тушенная в соусе	90	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	760	23,87	21,45	90,30	666,95		
Итого за весь день:		38,89	38,31	149,06	1114,11		