

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приложение 2 к приказу № 32-ОД от 06.03.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.4	7.7	119	96
	Суп молочный с крупой	200	4.8	5.1	16.5	131.8	170
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502
Итого за завтрак		435	10.1	12.5	39.2	310.8	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Винегрет	50	0.65	5.40	3.4	65	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.06	2.22	14.8	87.6	164
	Котлета куриная	70	10.5	7.5	6.5	132	417
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	538
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5	114
	Итого за обед		710	18.07	15.67	74.12	508.3
Полдник	Шанежка наливная	60	4.56	4.08	27.8	166.8	569
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	10.36	9.08	37.4	272.8	
Итого за день		1375	38.93	37.65	160.52	1138.9	

ВТОРНИК

Приложение 2 к приказу № 32-ОД от 06.03.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		день 2					
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	96
	Каша из хлопьев овсяных	200	8.56	14.12	31.52	287.4	253
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.3	118.3	508
Итого за завтрак		440	12.77	31.27	66.82	602.7	
Второй завтрак	Сок	200	0	0.2	20.2	92	537
Итого за второй		200	0	0.2	20.2	92	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.55	4.55	55.5	72
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.4	4	8.52	76.9	133
	Фрикадельки рыбные	70	10.3	1.47	5.32	75.6	353
	Макаронные изделия отварные	130	4.89	0.58	25.14	125	297
	Соус томатный	30	0.16	1.32	1.57	18.046	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	710	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		740	22.97	11.52	97.22	585.586	
Полдник	Печенье	35	2.63	3.43	26	146	609
	Чай с молоком	200	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за полдник		235	2.67	3.59	27.3	273	
Итого за день		1615	38.41	46.58	211.54	1553.286	

СРЕДА

Приложение 2 к приказу № 32-ОД от 06.03.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		день 3					
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	102
	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.8	215.4	268
	Кофейный напиток с молоком	200	279	0.04	19.8	90.5	513
Итого за завтрак		440	286.4	11.7	71	429.9	
Второй завтрак	Банан	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0.5	5.1	1.75	55	30
	Рассольник домашний со сметаной	200	1.66	4.16	10.24	85	137
	Голубцы ленивые	70	6.07	5.81	2.8	100	377
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Соус сметанный	30	0.4	3.2	1.01	34.6	451
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.24	14.7	70.5	115
	Хлеб пшеничный	710	1.98	0.36	10.02	52.2	114
Итого за обед		740	16.12	24.79	77.79	612.9	
Полдник	Запеканка рисовая	150	8.6	8.4	37.3	261	322
	Молоко сгущенное	25	1.8	2.13	13.88	82	490
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502
Итого за полдник		375	10.5	10.53	66.18	403	
Итого за день		1655	313.42	47.42	224.77	1492.8	

ЧЕТВЕРГ

Приложение 2 к приказу № 32-ОД от 06.03.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.4	7.7	119	96
	Каша гречневая вязкая	200	9.16	12.8	32.6	283	254
	Чай с молоком	200	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за завтрак		435	14.4	20.36	41.6	529	
Второй завтрак	Груша	100	0	0.3	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0	0.2	20.2	92	
Обед	Овощи натуральные	25	0.2	0.03	0.6	10	112
	Свекольник со сметаной	200	1.9	4.76	8.7	90.5	136
	Биточки рыбные	70	10.6	1.6	7.3	79.1	351
	Рис отварной	130	3.19	5.26	29.3	177	419
	Соус белый	30	0.3	1.22	1.78	19.6	457
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.4	111.84	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	710	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		740	21.61	18.49	104	668.74	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5.1	2.8	35.3	187	589
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	10.9	7.8	44.9	293	
Итого за день		1535	46.91	46.85	210.7	1582.74	

ПЯТНИЦА

Приложение 2 к приказу № 32-ОД от 06.03.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	99
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.65	5.59	23.1	161.5	273
	Кофейный напиток с молоком	200	279	0.04	19.8	90.5	513
Итого за завтрак		440	285.25	22.33	52.9	449	
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Салат сельдь с картофелем	50	2.6	6.3	5.2	88.0	68
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	5.1	6.5	79.4	147
	Жаркое по домашнему	200	23.6	21	15.1	344	374
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	538
		30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		710	31.46	30.9	70.62	689.6	
Полдник	Пряник	30	1.77	1.4	22.5	109.8	608
	Кефир	200	5.8	5	8	100	535
Итого за полдник		375	12.53	12.89	45.53	347.93	
Итого за день		1625	329.64	66.52	178.85	1533.53	