

ПОНЕДЕЛЬНИК

Приложение 1 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 | 30 | 4.46 | 6.3 | 6.6 | 102 | 96 |
| | Суп молочный с крупой | 170 | 4.09 | 4.38 | 14.04 | 112.03 | 170 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.07 | 0 | 11.5 | 46.1 | 502 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8.62 | 10.68 | 32.14 | 260.13 | |
| 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 | 30 | 0.39 | 3.2 | 2.0 | 39.0 | 82 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.54 | 1.6 | 11.1 | 65.7 | 164 |
| | Котлета куриная | 60 | 90.5 | 6.46 | 5.6 | 113.8 | 417 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.84 | 11.2 | 101.2 | 434 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0.5 | 0.2 | 17.1 | 72.7 | 538 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | 114 |
| Итого за обед | | 540 | 98.02 | 16.6 | 64.72 | 474.2 | |
| Полдник | Шанежка наливная | 50 | 3.8 | 3.4 | 23.2 | 139 | 569 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.19 | 4.78 | 7.56 | 90.1 | 534 |
| Итого за полдник | | 200 | 7.99 | 8.18 | 30.76 | 229.1 | |
| Итого за день | | 1190 | 115.03 | 35.86 | 137.42 | 1010.43 | |

ВТОРНИК

Приложение 1 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 | 25 | 2.55 | 2.3 | 0.15 | 123 | 99 |
| | Каша из хлопьев овсяных | 170 | 7.2 | 12 | 26.7 | 228 | 272 |
| | Какао с молоком | 150 | 2.76 | 2.53 | 19.2 | 88.7 | 508 |
| Итого за завтрак | | 345 | 12.51 | 16.83 | 46.05 | 439.7 | |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0 | 0.2 | 20.2 | 92 | 537 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0 | 0.2 | 20.2 | 92 | |
| Обед | Салат овощной с зеленым горошком | 30 | 0.84 | 2.13 | 2.73 | 33.3 | 72 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1.21 | 3.3 | 7.1 | 63.3 | 133 |
| | Фрикадельки рыбные | 60 | 8.8 | 1.26 | 4.5 | 64.8 | 353 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.1 | 0.5 | 21.3 | 106.2 | 297 |
| | Соус томатный | 25 | 0.21 | 1.64 | 2.09 | 24.02 | 462 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.3 | 0 | 21 | 83.88 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | 114 |
| Итого за обед | | 565 | 18.3 | 9.23 | 75.24 | 457.3 | |
| Полдник | Печенье | 35 | 2.63 | 3.43 | 26 | 146 | 609 |
| | Чай с молоком | 150 | 0.04 | 0.16 | 1.3 | 127 | 506 |
| Итого за полдник | | 185 | 2.67 | 3.59 | 27.3 | 273 | |
| Итого за день | | 1295 | 33.48 | 29.85 | 168.79 | 1262 | |

СРЕДА

Приложение 1 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 | 35 | 1.05 | 3.6 | 17.8 | 108.5 | 102 |
| | Каша манная молочная жидкая | 170 | 5.3 | 6.3 | 26.2 | 183 | 268 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 ₃₅₅ | 2.09 | 0.03 | 14.8 | 67.9 | 513 |
| Итого за завтрак | | | 8.44 | 9.93 | 58.8 | 359.4 | |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96 | 118 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 30 | 0.3 | 3.06 | 1.05 | 33 | 30 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1.16 | 3.3 | 5.18 | 55 | 137 |
| | Голубцы ленивые | 60 | 5.1 | 4.98 | 2.4 | 75 | 377 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.8 | 11.2 | 101.2 | 434 |
| | Соус сметанный | 25 | 0.4 | 2.6 | 0.8 | 28.8 | 451 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0.38 | 0.15 | 17.3 | 72 | 526 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | 114 |
| Итого за обед | | 565 | 12.49 | 19.29 | 54.45 | 446.8 | |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 100 | 5.7 | 5.6 | 25.1 | 174 | 322 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1.44 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 490 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.08 | 0 | 11.5 | 46.1 | 502 |
| Итого за полдник | | 250 | 7.22 | 7.3 | 47.7 | 285.7 | |
| Итого за день | | 1270 | 28.55 | 36.92 | 170.75 | 1138.9 | |

ЧЕТВЕРГ

Приложение 1 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 | 30 | 4.46 | 6.3 | 6.6 | 102 | 96 |
| | Каша гречневая вязкая | 170 | 7.8 | 10.9 | 27.7 | 240.5 | 254 |
| | Чай с молоком | 150 | 0.04 | 0.16 | 1.3 | 127 | 506 |
| Итого за завтрак | | 350 | 12.3 | 17.36 | 35.6 | 469.5 | |
| Второй завтрак | Груша | 100 | 0 | 0.3 | 10.3 | 47 | 118 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0 | 0.2 | 20.2 | 92 | |
| Обед | Овощи натуральные (огурец свежий) | 25 | 0.20 | 0.03 | 0.63 | 10.2 | 112 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 1.32 | 3.07 | 6.9 | 68 | 136 |
| | Биточки рыбные | 60 | 8.6 | 1.3 | 6 | 70.6 | 351 |
| | Рис отварной | 110 | 2.7 | 4.45 | 24.8 | 150.04 | 419 |
| | Соус белый | 25 | 0.31 | 1.01 | 1.47 | 16.2 | 457 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.3 | 0 | 21 | 83.88 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47 | 114 |
| Итого за обед | | 565 | 16.55 | 13.26 | 79.57 | 511.32 | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 4.3 | 2.3 | 29.5 | 155 | 589 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.19 | 4.78 | 7.56 | 90.1 | 534 |
| Итого за полдник | | 200 | 8.49 | 7.08 | 37.06 | 245.1 | |
| Итого за день | | 1315 | 37.34 | 37.9 | 172.43 | 1317.92 | |

ПЯТНИЦА

Приложение 1 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 | 25 | 2.55 | 2.3 | 0.15 | 123 | 99 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 170 | 6.6 | 8 | 30.4 | 241 | 273 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.09 | 0.03 | 14.8 | 67.9 | 513 |
| Итого за завтрак | | 345 | 11.24 | 10.33 | 45.35 | 431.9 | |
| 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 | Салат сельдь с картофелем | 30 | 1.6 | 3.8 | 3.1 | 52.8 | 67 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1.2 | 3.8 | 4.8 | 59.5 | 147 |
| | Жаркое по домашнему | 180 | 21.2 | 19 | 13.5 | 310 | 374 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0.5 | 0.2 | 17.1 | 72.7 | 538 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 34.8 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.8 | 9.84 | 47 | 114 |
| Итого за обед | | 550 | 26.54 | 26.34 | 52.82 | 557.0 | |
| Полдник | Пряник | 45 | 2.60 | 2.1 | 33.7 | 164.7 | 608 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.19 | 4.78 | 7.56 | 90.1 | 534 |
| Итого за полдник | | 270 | 8.76 | 10.25 | 33.1 | 259.7 | |
| Итого за день | | 1265 | 46.94 | 47.32 | 141.07 | 1295.7 | |