

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 2 день 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	102
	Каша ячневая вязкая	200	6.4	11.4	35.7	271.2	261
	Кофейный напиток с молоком	200	279	0.04	19.8	90.5	513
Итого за завтрак		440	286.6	15.64	75.9	485.7	
Второй завтрак	Плоды свежие яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		200	0	0.2	20.2	92	
Обед	Салат картофельный	50	1.00	2.7	6.7	55	62
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.61	3.35	12.56	86.4	149
	Плов из отварной птицы	210	16	15.9	37.9	359	411
	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	30	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		720	25.88	24.95	106.18	741.94	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	10.3	12.8	45.8	339	
Итого за день		1620	322.78	53.59	248.08	1658.64	

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 2 день 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.3	7.7	119	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.9	146	171
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502
Итого за завтрак		435	11	12.56	41.6	325	
Второй завтрак	Сок	200	0.4	0.4	9.8	47	537
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Винегрет	50	0.7	5	3.4	65	82
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Котлета рыбная "Любительская"	70	8.7	2.57	4.4	75.7	352
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	30	1.32	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		710	17.97	18.09	88.09	593	
Полдник	Печенье	35	2.63	3.43	26	146	609
	Йогурт	200	10	6.4	17	174	534
Итого за полдник		235	12.63	9.83	43	320	
Итого за день		1480	42	40.88	182.49	1285	

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 2 день 3							
Завтрак	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	306
	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.8	215.4	268
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.3	118.3	508
Итого за завтрак		440	13.91	12.51	56.4	396.7	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	0	0.2	20.2	92	537
Итого за второй завтрак		200	0	0.2	20.2	92	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0.35	5.1	1.0	51	36
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.5	76.0	133
	Котлета из говядины	70	12.7	12.5	10.2	204	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.3	10.11	42.64	226.7	243
	Соус томатный	30	0.16	1.32	1.57	18.046	462
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	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		740	24.63	32.35	120.43	820.046	
Полдник	Запеканка из творога	150	5.7	3.8	25.0	174	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		1755	49.04	55.59	263.21	1711.746	

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 2 день 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.3	7.7	119	96
	Каша «Дружба» вязкая	200	5.26	11.6	25.06	226.2	266
	Чай с молоком	200	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за завтрак		435	10.5	19.06	34.06	472.2	
Второй завтрак	Груша	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Овощи натуральные (помидор свежий нарезка)	25	0.2	0.03	0.63	3.5	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.4	4	8.52	76.9	164
	Тефтели рыбные	70	8.7	5.3	9.6	121	355
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27	111.84	527
	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		685	17.85	15.65	84.64	555.54	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	40.9	194	559
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	9.5	6.7	50.5	300	
Итого за день		1480	38.25	41.81	179	1374.74	

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 2 день 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	99
	Каша рисовая вязкая	200	5.5	8.6	32.4	229.4	259
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.3	118.3	508
Итого за завтрак		440	9.71	25.75	67.7	544.7	
Второй завтрак	Сок	200	0	0.2	20.2	92	537
Итого за второй завтрак		200	0	0.2	20.2	92	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0.75	2.75	4.20	45	51
	Суп с рыбными консервами	200	7.4	5.78	13	133.0	159
	Гуляш из говядины	120	20.6	22	4.2	297	373
	Макаронные изделия отварные	130	4.89	0.58	25.14	125	297
	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		760	38.9	32.39	93.41	822.5
Полдник	Вафли	35	0.98	1.2	27.0	122.5	607
	Чай с молоком	200	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за полдник		375	6.77	8.05	38.83	374.93	
Итого за день		1775	55.38	66.39	220.14	1834.13	

