

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 2 день 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1.05	3.6	17.8	108.5	102
	Каша ячневая вязкая	170	5.4	9.7	30.4	230.5	261
	Кофейный напиток с молоком	150	2.09	0.03	14.8	67.9	513
Итого за завтрак		355	8.54	13.33	63	406.9	
Второй завтрак	Плоды свежие яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		200	0	0.2	20.2	35.2	
Обед	Салат картофельный	30	0.6	1.6	4.0	33.0	62
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.45	2.51	9.42	64.8	149
	Плов из отварной птицы	175	13.3	10.6	13.2	299	411
	Компот из сухофруктов	150	0.3	0	20.7	84.6	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		545	20.16	16.51	62.04	567.4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.75	6.5	30.1	194.1	583
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	534
Итого за полдник		200	7.94	11.28	37.66	284.2	
Итого за день		1300	36.64	41.32	182.9	1293.7	

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 2 день 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.46	6.3	6.6	102	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.8	4.5	16	124	171
	Чай с сахаром	150	0.07	0	11.5	46	502
Итого за завтрак		350	9.33	10.8	34.1	272	
Второй завтрак	Сок	200	0	0.2	20.2	92	537
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Винегрет	30	0.39	3.2	2.0	39.0	82
	Рассольник ленинградский	150	1.36	3.5	10.8	80.8	139
	Котлета рыбная любительская	60	7.6	2.25	3.8	66.2	352
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.2	101.2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	21	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		540	14.89	13.99	66.22	458.8	
Полдник	Печенье	35	2.63	3.43	26	146	609
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	534
Итого за полдник		185	6.82	8.21	33.56	236.1	
Итого за день		1175	31.44	33.4	143.68	1013.9	

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 2 день 3							
Завтрак	Яйца вареные	20	2.55	2.3	0.15	31.5	306
	Каша манная молочная жидкая	170	5.3	6.3	26.2	183	268
	Какао с молоком	150	2.76	2.53	19.2	88.7	508
Итого за завтрак		340	10.61	11.13	45.55	303.2	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96	118
Итого за второй завтрак		200	0	0.2	20.2	92	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0.21	3.03	0.60	31	36
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.54	1.6	11.1	65.7	133
	Котлета из говядины	60	8.94	7.47	11.83	149.7	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.2	185.5	243
	Соус томатный	25	0.21	1.64	2.09	24.02	462
	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	20.57	20.25	88.08	617.72	
Полдник	Запеканка из творога	100	5.7	5.6	25.1	174	319
	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		270	7.22	7.3	47.7	285.7	
Итого за день		1375	38.4	38.88	201.53	1298.62	

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 2		день 4					
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.46	6.3	6.6	102	96
	Каша «Дружба» вязкая	170	4.5	9.9	21.3	192.3	266
	Чай с молоком	150	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за завтрак		350	9	16.36	29.2	421.3	
Второй завтрак	Груша	100	0	0.3	10.3	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Овощи натуральные (свежий помидор нарезка)	25	0.2	0.03	0.63	3.5	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.54	1.6	11.1	65.7	164
	Тефтели рыбные	60	8.7	5.3	8.7	110	355
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.2	101.2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	21	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		535	15.56	13.87	65.15	447.8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	1.4	34	161	559
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	534
Итого за полдник		200	7.19	6.18	41.56	251.1	
Итого за день		1185	32.15	36.81	145.71	1167.2	

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 2		день 5					
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1	1.04	6.25	123	99
	Каша рисовая вязкая	170	4.7	7.3	27.5	195	259
	Какао с молоком	150	2.76	2.53	19.2	88.7	508
Итого за завтрак		345	8.46	10.87	52.95	406.7	
Второй завтрак	Фрукты свежие яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за второй завтрак		200	0.28	0.28	20.2	92	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0.45	1.65	2.52	26.7	51
	Суп с рыбными консервами	150	5.5	4.3	9.63	100	159
	Гуляш из говядины	100	17.2	18.3	3.5	247.5	373
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	21.3	106.2	297
	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		580	30.87	25.33	70.24	633.8	
Полдник	Вафли	35	0.98	1.2	27.0	122.5	607
	Чай с молоком	150	0.04	0.16	1.3	127	506
Итого за полдник		270	4.61	5.63	26.84	296.6	
Итого за день		1395	44.22	42.11	170.23	1429.1	

