

**Понедельник 1 неделя,18.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный манный	200	5,8	5,04	16,1	131,8	0,97	17
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	<b>Итого завтрак</b>			<b>487</b>	<b>10,91</b>	<b>14,34</b>	<b>51,43</b>	<b>371,80</b>	<b>3,95</b>
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	2	5
	2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,95	4,62	9,90	85,47	5,76	31
	3	Птица, тушенная в соусе с овощами	60	9,95	13,75	5,6	145,7	3,4	43
	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	63
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>610</b>	<b>25,67</b>	<b>28,09</b>	<b>108,88</b>	<b>753,66</b>	<b>11,46</b>
Полдник	1	Оладьи	100	6,96	6,23	42,42	253,8	0,36	59
	2	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21	85,6	0	52
	<b>Итого полдник</b>			<b>250</b>	<b>7,29</b>	<b>6,38</b>	<b>63,42</b>	<b>399,4</b>	<b>0,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1347</b>	<b>43,87</b>	<b>48,81</b>	<b>223,73</b>	<b>1524,86</b>	<b>15,77</b>	

**Вторник 1 неделя , 19.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	8,25	11,15	35,3	271,3	1,11	16
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	2	3,11	23,1	128,8	0	2
	3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	51
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	<b>Итого завтрак</b>			<b>490</b>	<b>10,82</b>	<b>14,67</b>	<b>76,7</b>	<b>474,1</b>	<b>4,53</b>
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	10	73	4,5	27
	3	Оладьи из печени	60	10,18	12,30	4,2	178	51,96	35
	4	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	62
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>610</b>	<b>19,54</b>	<b>23,81</b>	<b>78,18</b>	<b>614,98</b>	<b>85,55</b>
Полдник	1	Пудинг из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	13
	2	Сметанный соус	15	0,24	2	0,88	22	0,01	61
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
	<b>Итого полдник</b>			<b>265</b>	<b>21,27</b>	<b>16,67</b>	<b>22,91</b>	<b>326</b>	<b>1,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1365</b>	<b>51,63</b>	<b>55,15</b>	<b>177,79</b>	<b>1415,08</b>	<b>91,48</b>	

**Среда 1 неделя, 20.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,9	5,4	17	141,6	0,86	33
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	49
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	<b>Итого завтрак</b>			<b>491</b>	<b>13,25</b>	<b>14,33</b>	<b>51,37</b>	<b>391,70</b>	<b>12,11</b>
Обед	1	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	5,28	9
	2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,39	3,16	9,79	80,08	1,16	29
	3	Котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,90	36
	4	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,49	31,25	210	0	21
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>610</b>	<b>23,45</b>	<b>18,47</b>	<b>102,4</b>	<b>681,87</b>	<b>7,64</b>
Полдник	1	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,63	26,15	141	0	58
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
	<b>Итого полдник</b>			<b>150</b>	<b>7,36</b>	<b>5,63</b>	<b>31,19</b>	<b>205</b>	<b>0,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1251</b>	<b>44,06</b>	<b>38,43</b>	<b>184,96</b>	<b>1278,57</b>	<b>19,93</b>	

**Четверг 1 неделя, 21.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	6,95	10,44	37,32	272,1	1,04	19
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	<b>Итого завтрак</b>		<b>487</b>	<b>9,66</b>	<b>17,75</b>	<b>67,61</b>	<b>472,10</b>	<b>11,06</b>	
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,97	3,98	12,60	94,44	4,95	24
	3	Рагу овощное с мясом	180	1,6	5	13	154	1	42
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>8,66</b>	<b>11,90</b>	<b>75,69</b>	<b>495,10</b>	<b>12,95</b>	
Полдник	1	Ватрушка	70	8,86	15,28	24,98	272	8,6	57
	2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	47
	<b>Итого полдник</b>		<b>220</b>	<b>12,01</b>	<b>18</b>	<b>37,94</b>	<b>361</b>	<b>9,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1287</b>	<b>30,33</b>	<b>47,65</b>	<b>181,24</b>	<b>1328,20</b>	<b>33,81</b>	

**Пятница 1 неделя, 22.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	4,84	10,2	31,8	238,9	1,04	18
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	<b>Итого завтрак</b>			<b>491</b>	<b>11,98</b>	<b>18,8</b>	<b>66,89</b>	<b>480</b>	<b>4,08</b>
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	2	5
	2	Свекольник	150	1,2	3	8,46	65,85	7,9	26
	3	Рыба, припущенная в молоке	60	8,76	3,91	1,90	98	0,43	37
	4	Пюре гороховое	150	29,23	4,71	59,4	367,07	0	64
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>610</b>	<b>44,41</b>	<b>14,11</b>	<b>121,96</b>	<b>782,9</b>	<b>10,63</b>
Полдник	1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	11
	2	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,9	1,85	2,41	30	2,8	10
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	55
	4	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
	5	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,80	0	60
	<b>Итого полдник</b>			<b>270</b>	<b>9,52</b>	<b>12,06</b>	<b>37,38</b>	<b>286</b>	<b>2,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1371</b>	<b>65,91</b>	<b>44,97</b>	<b>226,23</b>	<b>1548,90</b>	<b>17,53</b>	

**Понедельник 2 неделя,25.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	7,35	11,69	37,29	283,87	1,48	15
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	<b>Итого завтрак</b>		<b>491</b>	<b>14,49</b>	<b>20,29</b>	<b>72,38</b>	<b>524,97</b>	<b>4,52</b>	
Обед	1	Салат из квашеной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,4	7
	2	Суп картофельный	150	2,10	4,62	9,98	85,47	7,2	23
	3	Плов из птицы	180	17,4	14,57	30,59	377	1,01	44
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>24,76</b>	<b>21,45</b>	<b>91,97</b>	<b>709,45</b>	<b>12,91</b>		
Полдник	1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	56
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
<b>Итого полдник</b>		<b>160</b>	<b>6,98</b>	<b>6,75</b>	<b>39,81</b>	<b>251</b>	<b>0,21</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1231</b>	<b>46,23</b>	<b>48,49</b>	<b>204,16</b>	<b>1485,42</b>	<b>17,64</b>	

**Вторник 2 неделя, 26.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	8,25	11,15	35,3	271,3	1,11	16
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	51
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	46
	<b>Итого завтрак</b>			<b>487</b>	<b>11,06</b>	<b>18,46</b>	<b>66,99</b>	<b>469,3</b>	<b>3,13</b>
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	4,8	28
	3	Макаронник с мясом	180	16,65	16,47	26,1	321,3	0,09	39
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>580</b>	<b>22,66</b>	<b>22,29</b>	<b>80,78</b>	<b>616,13</b>	<b>8,99</b>
Полдник	1	Сырники из творога	70	13,08	8,87	8	163,8	1,5	14
	2	Сметанный соус	15	0,24	2	0,88	22	0,01	61
	3	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21	85,6	0	52
	<b>Итого полдник</b>			<b>235</b>	<b>13,65</b>	<b>11,02</b>	<b>29,88</b>	<b>271,4</b>	<b>1,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1302</b>	<b>47,37</b>	<b>51,77</b>	<b>176,77</b>	<b>1356,83</b>	<b>13,63</b>	

**Среда 2 неделя ,27.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,9	5,4	17	141,6	0,86	33
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	2	3,11	23,1	128,8	0	2
	3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	51
II завтрак	1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	<b>Итого завтрак</b>			<b>490</b>	<b>8,37</b>	<b>8,92</b>	<b>57</b>	<b>346,4</b>	<b>12,28</b>
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Суп картофельный с пшеном	150	4,35	3,30	17,4	85,50	6,19	25
	3	Жаркое по – домашнему	180	9,55	9,7	17,46	328,5	3,69	40
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>580</b>	<b>18,99</b>	<b>15,92</b>	<b>84,95</b>	<b>660,66</b>	<b>16,88</b>
Полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,6	32
	2	Печенье	20	1,5	2	15	103,80	0	60
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
	<b>Итого полдник</b>			<b>320</b>	<b>5,84</b>	<b>5,91</b>	<b>36,09</b>	<b>240,7</b>	<b>0,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1390</b>	<b>33,2</b>	<b>30,75</b>	<b>178,04</b>	<b>1247,76</b>	<b>27</b>	

**Четверг 2 неделя, 28.05.2026г**

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,9	17,92	148,8	0,86	34
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	<b>Итого завтрак</b>		<b>491</b>	<b>10,66</b>	<b>12,51</b>	<b>47,97</b>	<b>349,9</b>	<b>10,94</b>	
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Суп - лапша домашняя	150	1,3	3,04	7,15	61,35	0,3	22
	3	Голубцы ленивые	180	15,20	9,6	22,53	237	22,55	41
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>		<b>580</b>	<b>21,47</b>	<b>15,53</b>	<b>79,28</b>	<b>542,33</b>	<b>26,95</b>	
Полдник	1	Омлет натуральный	85	7,25	13,46	1,51	157	0,15	12
	2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	47
	3	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,8	0	60
	<b>Итого полдник</b>		<b>255</b>	<b>11,9</b>	<b>21,48</b>	<b>29,47</b>	<b>349,8</b>	<b>1,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1326</b>	<b>44,03</b>	<b>49,52</b>	<b>156,72</b>	<b>1242,03</b>	<b>39,24</b>	

**Пятница 2 неделя , 29.05.2026г**

Прием пищи	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,58	1,04	20
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	<b>Итого завтрак</b>			<b>487</b>	<b>11,43</b>	<b>19,48</b>	<b>61,67</b>	<b>463,58</b>	<b>4,02</b>
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Борщ с мясом	150	5,93	4,4	7,6	96	9,37	30
	3	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19	38
	4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	65
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	<b>Итого обед</b>			<b>610</b>	<b>21,8</b>	<b>15,07</b>	<b>86,4</b>	<b>569,91</b>	<b>34,72</b>
Полдник	1	Ватрушка	70	8,86	15,28	24,98	272	8,6	57
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
	3	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,8	0	60
	<b>Итого полдник</b>			<b>190</b>	<b>13,84</b>	<b>23,58</b>	<b>45,02</b>	<b>439,8</b>	<b>8,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1287</b>	<b>47,07</b>	<b>58,13</b>	<b>193,09</b>	<b>1473,29</b>	<b>47,52</b>	