

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	150	4,35	3,78	12,07	98,85	0,73	17
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,84	5,6	10,9	102	0	1
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
П завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			425	9,03	11,78	44,8	315,85	3,71
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,53	2,7	26,12	1,5	5
	2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	120	1,08	4,29	7,92	73,77	4,6	31
	3	Птица, тушенная в соусе с овощами	50	7,96	11,0	4,5	116,56	2,7	43
	4	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0	63
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед			525	20,53	23,03	94,14	638,01	9,1
Полдник	1	Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	59
	2	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21	85,6	0	52
	Итого полдник			215	4,89	4,21	48,75	251,6	0,24
Итого за день			1165	34,45	39,02	187,69	1205,46	13,05	

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	150	5,36	8,37	26,45	203,2	0,78	16
	2	Бутерброд с повидлом	20/10	1,5	2,3	17,3	96,6	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
	Итого завтрак			430	7,43	11,08	62,05	373,8	4,2
Обед	1	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	2,85	8
	2	Рассольник ленинградский	120	1	2,5	8,1	57,9	3,6	27
	3	Оладьи из печени	50	8,87	10,29	3,4	149	43,3	35
	4	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	19,9	62
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед			525	16,83	19,50	69,79	528,24	69,95
Полдник	1	Пудинг из творога	50	9,34	6,33	5,7	117	0,12	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
	Итого полдник			215	11,92	10,33	17,21	209	1,11
Итого за день			1170	36,18	40,83	149,05	1111,04	75,26	

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	150	4,4	4,1	12,8	106,2	0,68	33
	2	Бутерброд с сыром	20/3/5	2,9	4,2	9,05	86,4	0,04	3
	3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	49
II завтрак	1	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00	4
	Итого завтрак			398	10,23	10,91	40,02	302,5	8,91
Обед	1	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,51	28,17	4,9	9
	2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	120	2,63	2,52	7,8	64,06	0,93	29
	3	Котлета	50	7,7	5,77	7,85	114,37	0,75	36
	4	Макаронные изделия отварные	120	4,4	4,39	21,15	168	0	21
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед			525	19,38	14,93	85,39	579,75	6,88
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
	Итого полдник			150	7,36	5,63	31,19	205	0,18
Итого за день			1073	36,97	31,47	156,60	1087,25	15,97	

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	150	5,21	7,83	27,99	204,1	0,78	19
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,84	5,6	10,9	102	0	1
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00	4
	Итого завтрак		395	7,37	13,72	52,74	367	7,8	
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,32	1,85	1,12	22,26	5,03	6
	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	120	1,57	3,67	10,10	80,04	3,96	24
	3	Рагу овощное с мясом	150	1,3	4,3	10,7	128	0,8	42
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед		505	7,42	10,25	68	435,45	10,09	
Полдник	1	Ватрушка	50	6,3	10,9	23,05	194	6,1	57
	2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	47
	Итого полдник		200	9,45	13,62	36,01	283	7,3	
Итого за день			1100	24,24	37,59	156,75	1085,45	25,19	

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	150	3,63	7,65	23,86	179,2	0,78	18
	2	Бутерброд с сыром	20/3/5	2,9	4,2	9,05	86,4	0,04	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
	Итого завтрак			428	9,37	14,25	54,74	380,6	3,8
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,53	2,7	26,12	1,5	5
	2	Свекольник	120	0,97	2,4	6,76	52,68	6,3	26
	3	Рыба, припущенная в молоке	40	5,64	2,61	1,27	65,3	0,28	37
	4	Пюре гороховое	120	23,38	3,77	47,5	317,65	0	64
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед			515	34,64	10,74	104,31	666,9	8,38
Полдник	1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	11
	2	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0,6	1,24	1,60	20	1,9	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
	Итого полдник			260	9,22	11,45	36,57	276	1,92
Итого за день			1203	53,23	36,44	195,62	1323,5	14,1	

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	150	5,51	8,76	27,96	212,90	1,11	15
	2	Бутерброд с сыром	20/3/5	2,9	4,2	9,05	86,4	0,04	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
	Итого завтрак		428	11,25	15,36	58,84	414,3	4,13	
Обед	1	Салат из квашенной капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,3	7
	2	Суп картофельный	120	1,68	4,29	7,98	73,77	5,76	23
	3	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,5	0,41	44
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
Итого обед		475	17,7	15,64	76,23	512,92	9,77		
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
Итого полдник		160	6,98	6,75	39,81	251	0,21		
Итого за день			1063	35,93	37,75	174,88	1178,22	14,11	

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 пшениной крупы	150	5,36	8,37	26,45	203,2	0,78	16
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,84	5,6	10,9	102	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
	Итого завтрак		425	7,74	14,38	55,54	378,2	2,8	
Обед	1	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,83	0,71	20,19	2,85	8
	2	Щи из свежей капусты с картофелем	120	0,8	2,3	4,07	40,68	3,8	28
	3	Макаронник с мясом	150	13,87	13,72	21,75	261,75	0,07	39
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед		505	19,12	18,28	72,61	527,77	7,02	
Полдник	1	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,7	117	1,25	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
	Итого полдник		215	9,87	8,48	27,58	224,6	1,26	
Итого за день			1145	36,73	41,14	155,73	1130,57	11,08	

Среда 2 неделя ,27.05.2024г

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	150	4,4	4,1	12,8	106,2	0,68	33
	2	Бутерброд с повидлом	20/10	1,5	2,3	17,3	96,6	0	2
	3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	51
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00	4
	Итого завтрак			400	6,25	6,69	44,06	264,7	9,1
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,32	1,85	1,12	22,26	5,03	6
	2	Суп картофельный с пшеном	120	3,48	2,64	13,89	68,40	4,95	25
	3	Жаркое по – домашнему	150	7,96	8,1	14,55	273,8	3,07	40
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед			505	15,99	13,02	75,64	569,61	13,35
Полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,4	3,12	11,3	87,12	0,48	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
	Итого полдник			290	4,94	5,13	33,29	218,92	0,5
Итого за день			1195	27,18	24,84	152,99	1053,23	22,95	

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»	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	34
	2	Бутерброд с сыром	20/3/5	2,9	4,2	9,05	86,4	0,04	3
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00	4
	Итого завтрак		398	7,66	8,94	36,34	258,9	7,74	
Обед	1	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	2,85	8
	2	Суп - лапша домашняя	120	1,1	2,43	5,72	49,08	0,24	22
	3	Голубцы ленивые	120	10,13	6,4	15,02	158	15,03	41
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед		475	15,69	11,09	67,53	432,42	18,42	
Полдник	1	Омлет натуральный	65	6,24	11,04	1,23	127	0,1	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
	Итого полдник		235	10,89	19,06	29,19	319,8	1,3	
Итого за день			1108	34,24	39,09	133,06	1011,12	27,46	

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»	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,78	20
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,84	5,6	10,9	102	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
	Итого завтрак		425	9,42	15,63	52,48	384,37	3,76	
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,32	1,85	1,12	22,26	5,03	6
	2	Борщ с мясом	120	4,7	3,5	6,6	77	7,4	30
	3	Тефтели рыбные тушеные	40	5,15	1,96	5,52	60	0,13	38
	4	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	65
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25/30	1,9/2	0,12/0,3	12,56/12,7	59,2/61,2	0	54/55
	Итого обед		515	16,85	11,58	75,67	474,21	27,38	
Полдник	1	Ватрушка	50	6,3	10,9	23,05	194	6,1	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
	Итого полдник		170	11,28	19,2	43,09	361,8	6,28	
Итого за день			1110	37,55	46,41	171,24	1220,38	37,42	