

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1 день												
Завтрак												
	Суп молочный с пшениной крупой	160	210	4,4	5,8	4,2	5,5	14,1	18,6	111,2	146,8	101
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	25/8	1,66	2,06	6	6,05	9,8	12,2	100	112	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				8,4	10,8	12,2	14	34,5	45,2	281,2	349,8	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389, 419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,4	13,7	63,5	83,8	88
	Куры тушеные в соусе с овощами	150	180	9,5	12,5	8,1	10,5	18,4	23,2	184,7	237,2	319(290)
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,3	1,98	0,08	0,25	7,2	12,1	35,3	50,9	
Итого за обед				15,1	18,7	10,4	13,4	65	82,6	403,9	518,1	
Полдник												
	Огурец свежий	35	35	0,28	0,28	0,03	0,03	1,19	1,19	4,9	4,9	16(18,11,21)
	Суфле из рыбы	60	60	9,9	9,9	6,65	6,65	3,9	3,9	116	116	284,372
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	35,3	59	
Итого за полдник				13,58	14,78	7,08	7,28	33,19	38,39	233,2	265,6	
Итого за день				37,58	44,78	29,68	34,68	143,09	176,59	960,5	1175,7	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
2 день												
Завтрак												
	Каша жидкая геркулесовая	160	210	2,9	3,8	5	5,5	19,2	24	133	160	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/8	40/8	2,46	3,26	6	6,1	14,6	19,4	123,5	147	6
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	2,7	3,2	13	15,8	89	107	416
Итого за завтрак				8,56	10,8	13,7	14,8	46,8	59,2	345,5	414	
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386, 389,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	200	3,3 2,5	4,4 3,1	3,2 0,3	4,2 0,4	0,4 15,2	0,6 19	81,7 73,6	107,8 92,05	87 123
	Плов из курицы	150	180	16	21,4 7	14,8	19,7	26,8	35,7	304	406	321
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	410-412
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16	16,7	69,6	87	
Итого за обед				24,5	32,4	18,8	25	65,5	82,2	557,9	733,85	
Полдник												
	Оладьи (с повидлом)	65	130	4,6	9,1	7,3	11,4	24,8	49,1	183	335	432
	Молоко кипяченое	130	130	4	4	3,6	3,6	6,6	6,6	73,7	73,7	419
Итого за полдник				8,6	13,1	10,9	15	31,4	55,7	256,7	408,7	
Итого за день				42,2	56,8	43,4	54,8	154,1	207,5	1202,3	1598,8	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
3 день												
Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	210	4,4	5,8	4	5,2	7,8	10,3	110	145,2	100
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/8	40/8	2,46	3,26	6,1	6,2	14,6	19,4	123,5	147	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				9,2	12	12,1	13,8	33	44,1	303,5	383,2	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Рассольник на бульоне	150	200	1,7	2,2	2	2,6	7,8	11	55,8	73,6	80,116
	Кулеш с курицей из гречки	150	180	19,4	23,1	7,7	10,2	19,5	25,8	224,4	296,2	217
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16	16,7	69,6	87	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	
Итого за обед				26,4	32,2	10,5	13,8	78,8	98	505,9	653,5	
Полдник												
	Запеканка из творога (с повидлом или сгущенным молоком)	50	100	8,9	17,8	6,1	12,1	9,2	18,4	127	253	251
	Молоко кипяченое	100	130	3,1	4,6	2,8	4,1	5,1	7,6	56,7	85	419(420)
Итого за полдник				12	22,2	8,9	16,2	14,3	26	183,7	338	
Итого за день				48,1	66,9	31,5	43,8	136,5	178,5	1035,3	1416,9	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
4 день												
Завтрак												
	Каша жидкая из смеси круп «Рябушка»	160	210	2,05	3,3	3,9	4	26	29,7	150	168	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/8	35/8	2,04	2,76	6,05	6,15	12,2	16,14	112	135,25	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				6,4	9	11,95	12,55	48,8	61,1	332	394,25	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Суп картофельный с крупой	150	200	3,2	3,8	2,1	2,8	10	12,9	72,2	91,6	86
	Капуста тушеная с мясом отварным	150	180	19,9	25,5	7,2	9	1,2	1,5	202,8	256,5	354,289
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	34,8	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	705	
Итого за обед				27,3	35,1	10,9	13,9	45,8	54,7	442,4	564,5	
Полдник												
	Салат из белокочанной капусты	50	50	0,5	0,5	2,9	2,9	2,4	2,4	43	43	21(11,13,14,15,16,17,18)
	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	227
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	15	1,3	1,3	0,08	0,08	7,2	7,2	35,3	35,3	
Итого за полдник				8,7	9,1	7,8	7,9	28,3	28,7	218,3	227	
Итого за день				42,9	53,7	30,65	34,39	133,3	154,9	1034,9	1227,95	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
5 день												
Завтрак												
	Каша жидкая манная	160	210	2,4	3,2	3,8	3,9	21	26,4	128	153	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	25/8	1,66	2,06	6	6,1	9,8	12,2	100	112	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				6,4	8,1	11,8	12,4	41,4	52,9	298	356	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	150	200	1,1	1,3	2,9	3,9	5,1	6,8	50,6	67,8	73
	Котлета(биточки) рубленая в соусе	50	70	9,9	13	9	11,2	12,2	15,2	169	213	299(322)
	Рис отварной	100	120	2,4	2,9	3,6	4,3	24,5	29,5	139,8	168,4	332
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,65	0,25	0,3	8	8,35	34,8	35,3	
	Хлеб пшеничный	15	15	1,2	1,2	0,15	0,15	7,3	7,3	35,3	35,3	
Итого за обед				16,2	20,4	18,5	23,7	78,5	93,15	515	630,7	
Полдник												
	Огурец свежий	35	35	0,28	0,28	0,03	0,03	1,19	1,19	4,9	4,9	16(18,21)
	Пюре картофельное	120	140	2,5	2,9	3,9	4,5	16,4	19,2	110,2	128,9	339
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	410-412
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,65	0,25	0,3	8	8,35	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	14	26	1,6	2	0,2	0,3	9,7	12,1	47	59	
Итого за полдник				5,75	6,95	4,39	5,15	42,39	51,04	225,9	277,3	
Итого за день				28,85	35,95	34,69	41,25	172,69	207,49	1081,1	1305,9	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
6 день												
Завтрак												
	Каша жидкая манная	160	210	2,4	3,2	3,8	3,9	21	26,4	128	153	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/8	40/8	2,46	3,4	6,1	11,8	14,6	19,5	123,5	147	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,6	14,36	70	91	414
Итого за завтрак				6,4	8,6	11,8	12,4	41,4	55,4	321,5	391	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Борщ с картофелем, сметаной «Свекольник»	150	200	1,7	2,3	3	4,3	8,6	11,3	66,5	87,8	64
	Жаркое по-домашнему	150	180	20,8	27,5	5,3	7,5	18,5	22	205	265	292
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,4	0,4	0,6	16	16,8	69,6	87	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,5	19,4	70,5	94	
Итого за обед				27,8	36,8	9,02	12,82	78,6	94,7	497,2	636,5	
Полдник												
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	80	4,7	4,7	3,1	3,1	47	47	233,5	233,5	436,437(Фарш № 500-501, 503-507)
	Молоко кипяченое	130	130	4	4	3,6	3,6	6,6	6,6	73,7	73,7	419
Итого за полдник				8,7	8,7	6,7	6,7	53,6	53,6	307,2	307,2	
Итого за день				43,6	54,6	27,5	31,9	184	214,1	1168,1	1376,9	

01.06.2026 – 30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
7 день												
Завтрак												
	Каша жидкая из смеси круп «Дружба»	160	210	2,8	3,4	4,2	4,4	25,8	29,4	152,5	170,1	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/8	40/8	2,46	3,26	6,1	6,2	14,6	19,4	123,5	147	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				7,6	9,5	12,3	13	51	63,2	346	408,1	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,4	13,7	63,5	83,8	88
	Курица тушеная в соусе	55	65	6,9	7,7	7,4	8,4	4,1	4,5	109,7	123,5	318
	Пюре картофельное	120	140	2,5	2,9	3,9	4,5	16,4	19,2	110,2	128,9	339
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	410-412
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16	16,7	69,6	87	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	
Итого за обед				16,0	19,4	13,8	16,2	68,5	83,6	452,5	558,2	
Полдник												
	Вареники ленивые (отварные)	65	100	8,9	14,8	7,9	10,9	9,2	15,3	144	218	243,244
	Молоко кипяченое	130	130	4	4	3,6	3,6	6,6	6,6	73,7	73,7	419
Итого за полдник				12,9	18,8	11,5	14,5	15,8	21,9	217,7	291,7	
Итого за день				37,1	48,2	37,6	43,7	145,7	179,1	1058,4	1300,2	

01.06.2026 -3.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
8 день												
Завтрак	Каша жидкая рисовая	160	210	2,1	2,2	3,9	3,9	26,9	27,5	151	154	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	25/8	1,66	2,06	6	6,1	9,8	12,2	100	112	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				6,06	7,16	11,9	12,4	47,3	54,1	321	357	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418,(386,389, 419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,1	3,2	4,2	0,4	0,6	81,7	107,8	87
	Биточки рубленые в соусе	50	70	9,9	13	9	11,2	12,2	15,2	169	213	299,372,375
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,7	4,4	3	3,6	17,6	21,2	112,3	135,3	218,335
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	14	20	1,3	1,6	0,08	0,2	7,2	9,7	35,3	47	
Итого за обед				19,8	25	15,5	19,5	66,4	80,3	518,7	649,3	
Полдник	Салат из белокочанной капусты	50	50	0,5	0,5	2,9	2,9	2,4	2,4	43	43	21(11,13,14,15, 16,17,18)
	Пюре картофельное	120	140	2,5	2,9	3,9	4,5	16,4	19,2	110,2	128,9	339
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	410-412
	Хлеб пшеничный	14	20	1,3	1,6	0,08	0,2	7,2	9,7	35,3	47	
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,3	8	8,4	34,38	43,5	
Итого за полдник				5,67	6,72	7,09	7,92	41,1	49,9	251,88	303,4	
Итого за день				35,03	39,38	34,49	39,82	165,2	194,7	1133,78	1351,9	

01.09.2026 -30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
9 день												
Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	210	4,4	5,8	4	5,2	7,8	10,3	110	145,2	100
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	25/8	1,66	2,06	6	6,1	9,8	12,20	100	112	6
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	2,7	3,2	13	15,8	89	107	416
Итого за завтрак				9,26	11,56	12,7	14,5	30,6	38,3	299	364,2	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420)
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
Обед												
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,9	2,4	2,5	3,4	10,3	13,5	71,4	94,1	91,128
	Суфле куриное с рисом	53	64	9,5	12,7	9	12,1	2,5	3,4	129	173	328
	Кисель	150	180	0,4	0,5	0,05	0,06	22,9	27,5	93,6	112,4	948
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	25	1,3	1,98	0,08	0,25	7,2	12,1	35,3	59	
Итого за обед				14,4	19,3	11,9	16,1	50,9	69,4	364,1	482	
Полдник												
	Огурец свежий	35	35	0,28	0,28	0,03	0,03	1,19	1,19	4,9	4,9	16(18,21,11)
	Тефтели рыбные тушеные	70	70	11,1	11,2	7,2	7,5	14,4	14,8	166	171	277,372,375
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	410-412
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,6	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,3	1,6	0,08	0,2	7,2	9,7	35,3	47	
Итого за полдник				14,05	14,8	7,52	8,05	37,89	44,29	270	307,4	
Итого за день				38,21	46,16	32,12	38,65	129,79	162,39	975,3	1195,8	

01.06.2026 -30.09.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
10 день												
Завтрак												
	Каша жидкая из смеси круп «Рябушка»	160	210	2,05	3,3	3,9	4	26	29,7	150	168	199
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/8	30/8	1,76	2,52	11,8	11,9	9,9	14,7	153	176,5	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,9	2	2,4	10,6	14,4	70	91	414
Итого за завтрак				6,1	8,7	17,7	18,3	46,5	58,8	373	435,5	
2 – ой завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418(386,389,419,420
Итого за 2-ой завтрак				0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	200	1,1	1,5	3	3,9	7,7	10,2	62,1	82	63
	Котлета рубленая из курицы	50	70	9,9	13,2	11,3	15	12,2	16,1	189	253	322(299)
	Пюре картофельное	120	140	2,5	2,9	3,9	4,5	16,4	19,2	110,2	128,9	339
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	180	0,33	0,4	0,01 5	0,02	21	25,2	85,6	102,7	394(390,393)
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	14	21	1,3	1,6	0,08	0,2	9,7	12,1	35,3	47	
Итого за обед				18,4	23,7	19	21,3	85,4	102	517	657,1	
Полдник												
	Омлет натуральный	60	80	5,7	7,5	11	13,5	1,1	1,5	127	157	229
	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,4	10,4	42,2	42,2	418
	Хлеб ржаной	20	25	1,3	1,7	0,2	0,3	8	8,4	34,8	43,5	
	Хлеб пшеничный	15	15	1,3	1,3	0,08	0,08	9,7	9,7	35,3	35,3	
Итого за полдник				8,8	11	11,3	13,9	29,2	30	239,3	278	
Итого за день				33,8	43,9	48	53,5	171,5	201,2	1171,5	1412,8	