



Завтрак 446,5-616,9 ккал
Обед 669,8-863,6 ккал
Ужин 223,3-370,1 ккал

159,20

Подлик		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		188	Булочка молочная	100	45	220	8,5	15	48
			Итого:		55	374	11,5	15,03	78

141

Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		135	Быстрое мясное с морковью	80	23,20	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		68,2	574	8,1	4,7	75,1
Обед									
		67	Суп картофельный с бобовыми	200	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		125	654,35	21,87	13,86	98,45
Подлик									
		310	Кондит изд.(вафли)	50	20	210	3,8	6	37,8
			Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		35	320	4,8	6,05	65,3

193,2

155

Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		193	Каши пр.-невязкая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	23,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			Итого:		73	521	74,4	11	91,3
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	25	141	3,2	3,6	23
		101	Жаркое по-домашнему	150	25	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		70	625,22	21,1	19,72	90,6
Подлик		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		35	271	3,3	5	56
Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0

143

105

	241	Сырники из творога	180,10	60	335	31,6	6,3	37,2
	304	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3	2,8	16,6
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого:	200	20	138	2,8	6,6	15,3
	67	Суп Крестянский с крупой	150,30	25	207	5,2	9,4	23,4
	173	Запеканка картофельная с овощами	200	15	110	1	0,05	27,5
	310	Компот из смеси сухофруктов	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	70,00	693,20	16,1	16,64	113,14	
		Итого:	100	40	220	8,5	15	48
	188	Взюшка молочная	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	300	Чай с сахаром	50	245	8,6	15,03	57,1	19,01
		Итого:						20,01
								20,06
Прием пищи	Раздел	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	№ п/п	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	208	Капша пшенная молочная жидкая	180,5	25,00	22,3	6,5	8,2	30
	300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	368	Фрукты свежие (яблоки)	200	35	190	3	1	42
		Итого	85	429	13,6	9,28	108,6	
Обед	56	Расcольно- Ленинградский	250	25	130	2,4	5,7	15,7
	107	Рыбные палочки	70	22,04	12,4	7,2	7,4	6,9
	146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:	97,04	782,5	17,7	17,8	97,7	
Полдник	306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
	188	Взюшка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		Итого:	50	374	11,5	18,3	78	
								20,01
								20,06
Прием пищи	Раздел	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	№ п/п	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
	83	Булдо	100	31	134	9,72	6,84	8,3
	146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
	324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого	81,00	470,00	8,17	11,49	75,9	
Обед	57	Щи по-русски с крупой	210	20	78	1,8	4,3	6,7
	101	Жареное по-лужанску	150	30	254	15,1	15	13,5
	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10

		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:			505,20	30,9	33,54	98
Подлинк			Кондит изд (вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:			30	320	4,8	6,05
									21.01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы легкие	70,30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макарона отварные с мясом	180,5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого			73,20	564	17,5	9,7
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	25	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180,4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200,7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:			100	804,3	24,86	25,04
Полдник		324	Сок фруктовый (абсолютный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд (вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:			35	286	3,8	6
									22.01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250,10	25	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого			65	445	18,7	20,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:			85	803,5	34,17	36,14
Полдник		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		306	Кефир с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
			Итого:			50	392	12,1	18,3
									23.01.2026

161,00

110

173,20

135

150

135

Присем пищи	Раздел	№ пед	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Быточи мясные со свеклой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого:			68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20	103	2	6,2	8,8
		135	Быточи мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:			89,00	793,3	26,26	33,94	96,28
Полдник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Кондит изд (печенье)	50	15	195	3,3	5	36
		Итого:			30	305	4,3	5,05	63,5
									26,01,2026
Присем пищи	Раздел	№ пед	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого:			97	625	38,6	16,15	81,3
Обед		67	Суп Крестянский с крупой	200	25	138	2,8	6,6	15,3
		99	Быточи мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронны отпарные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:			103,2	870,2	22,3	19,12	120,9
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд (печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
		Итого:			25	235	3,9	6,03	46,9
									27,01,2026
Завтрак	Раздел	134	Рыбные палочки	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5
		227	Макаронны отпарные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		Итого:			77,04	680	25,9	23,65	90
Обед		69	Суп из овощей	200	20	86	1,9	3,5	10,7

157,20

119,00

200,2

128,2

