

День 1

утверждено и введено в действие приказом от 30.12.2024 г. №(1-06/380

* :замена с 01.03

Возрастная категория:12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
	ЗАВТРАК															
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,7	0,01	0,21	39,	0,	132,	75,	5,3			
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	250	14,1	10,8	42,9	341,1	0,26	0,65	50,3		174,	292,	79,	78,		
пром	Фрукт	140	0,3	1,1	10,5	49,										
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,4	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,		
пром.	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5										
	ОБЕД															
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками*	80	8,	1,1	4,3	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75		
*	салат из квашеной капусты	100	3,	1,02	5,07	51,42		1',89			31,35		9,61			
54-4с	рассольник домашний	250	7,1	5,7	14,47	145,	0,33	42,1	521,	0,	138,	252,	101,	139,		
54-10г	картофель отварной в молоке	200	7,5	6,	35,5	231,	0,19	14,5	11,1		83,	145,	44,	68,		
54-23м	Биточек из курицы	100	4,26	19,15	13,4	168,11	0,07	0,63	6,28	0,	29,	144,	63,	1,36		
54-2соу	Соус белый основной	100	3,8	2,7	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	0,07	8,2	9,5	2,3	5,8		
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,		
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6										
пром.	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	50,76	60,75	212,87	1552,01	0,9	81,92	979,48	0,07	648,7	954	315,5	292,91		

День 2

Возрастная категория:12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
ЗАВТРАК																
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	250	5,8	5,8	33,3	207,9	0,07	0,52	34,6	0,07	117,	118,	23,	20,		
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,3	2,4	3,	0,	0,3		
54-6о	яйцо вареное	60	6,	7,2	0,3	84,9	0,003	0,	93,6	1,32	29,5	99,8	6,3	33,		
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143,	130,	34,	38,		
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром.	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
ОБЕД																
54-5з	салат из свежих огурцов и помидоров	100	5,2	1,	3,	62,7	0,05	19,1	107,	0	28,	31,	17,	24,		
54-2е	Борщ с капустой и сметаной	250	6,2	5,87	12,35	137,9	0,04	8,4	168,25	0	42,	53,25	24,	28,2		
54-6г	Рис отварной	200	6,4	4,9	48,7	271,3	0,04	0,	24,5	0,2	9,1	97,	31,	36,		
54-3р	котлета рыбная минтай	100	2,6	14,2	8,5	114,2	0,08	0,16	19,6	0,32	36,	189,	41,	566,		
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0	6,7	4,4	2,5	0,08		
54-3оус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,		
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром.	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							0,353	36,82	638,91	2	422,9	749,45	190,8	754,58		

День 3

Возрастная категория:12 и старше

* :замена с 01.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
ЗАВТРАК																
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,3	127,	186,	49,	35,		
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,	57,	46,	9,9	10,		
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,3	2,4	3,	0,	0,3		
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
ОБЕД																
54-7з	салат из белокочанной капусты*	100	10,2	2,7	10,3	142,8	0,03	5,8	204,	0,	67,	51,	25,	21,		
*54-13з	салат из свеклы отварной	80	3,6	1,1	6,1	60,8	0,01	3,04	0,91	0,	26,	29,	15,	15,		
54-7с	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	3,47	6,45	23,12	149,5	0,1	8,6	122,	0,	17,2	68,2	26,	41,		
54-5г	каша перловая рассыпчатая	200	7,	5,9	40,6	249,5	0,06	0,	27,		26,	190,	23,	0,3		
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79		
54-5м	котлета из курицы	100	4,26	19,2	13,4	168,1	0,07	0,63	6,28	0,	29,3	143,6	63,8	102,4		
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,		
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1440,1	0,48	72,35	581,98	0,3	393,1	715,6	211,8	219,79		

День 4

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, «ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
ЗАВТРАК																
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,3	157,	222,	33,	62,		
54-1т	запеканка из творога	150	10,7	29,7	21,7	301,2	0,06	0,29	51,1	0,6	224,	291,	32,	50,		
пром	джем фруктовый	10	0,	0,1	7,2	29,										
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,		
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
ОБЕД																
54-22з	маринад овощной со свеклой	100	8,8	1,3	8,5	119,7	0,	4,35	12,8	0,	29,	36,	17,	16,		
54-8с	суп гороховый	250	5,75	8,35	20,35	166,4	0,14	4,76	97,2		37,	80,4	29,	28,8		
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	11,1	48,	311,6	0,28	0,	25,6	0,2	20,	181,	160,	21,		
54-2м	гуляш (курица)	120	19,7	20,3	4,3	278,4	0,05	7	30,6	0,08	17,	200,	28,	75,		
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,		
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0	50,	4,3	2,1	0,		
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6										
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2										
пром	фрукты	100	0,2	0,8	7,5	35,										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1973,8	0,67	14,41	402,1	0,53	547,7	1045,9	316,9	261,8		

День 5

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
54-20з	ЗАВТРАК горошек зеленый	30	0,1	0,9	1,3	11,1	0,45									

54-10	омлет натуральный	200	24	16,9	4,4	300,6	0,08	0,4	244	2,91	146	270	22	84
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0	0,3	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5								
пром	хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7								
	ОБЕД													
54-1с	Щи из свежей капусты	250	7,02	5,7	7,5	115,25	0,02	13,4	131,2		46,7	38,7	16,5	18,4
54-1г	макарон отварные	200	6,5	7,2	43,7	262,4	0,08	0	24,5	0,2	15	54	9,6	16
54-23м	Биточек из курицы	100	4,26	19,15	13,4	168,11	0,07	0,63	6,28	0	29	144	63	1,36
54-3оус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	9
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	100	5,2	1	3	62,7	0,05	19,1	107	0	28	31	17	24
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0	0,2	8	33	0,01	5,28	1,06	0	6,7	4,4	2,5	0,08
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2	9,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	51,08	66,35	166,15	1391,86	0,33	42,65	642,42	3,07	287,5	574,6	147,2	153,54

День 6

* замена с 01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		В1	С	А	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК											
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	7,1	6,6	217,9	0,1	0,7	34,4	0,1	129	21	0,4
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	53,8	0,01	0,21	78	0,29	150	11	0
54-6о	Яйцо вареное	60	6	7	84,5	0,03	0	93,6	132	28,5	6,4	33
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	140,6							
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2	51,2							
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0	0,3	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	0,7
	ОБЕД											
54-7з	салат из белокочанной капусты*	100	10,2	2,7	142,8	0,03	58	204	0	67	25	21
*	салат из квашеной капусты	100	3	1,02	51,42		1,89		31,35		9,61	
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	7,23	6,18	146,1	0,05	8,03	129	0	50,5	19,25	25,75
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	200	8,2	16,8	182,9	0,07	34	49,5	0	88	148	74
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	41,5	0,01	6	1,2	0	58	3,8	0,79
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	140,6							
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2	51,2							
пром	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	66,6							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1705	48,67	58,05	1399,02	0,3	115,59	590,08	132,39	753,75	173,96	182,64

День 7

* замена с 01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		В1	С	А	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК											
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	8,8	7	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	11	0
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	9,2	8,2	270,3	0,14	0,55	41	0,3	135	39	21
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	86	0,03	0,52	13,3	0	111	107	20
пром	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	105,5							
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	42,7							
	ОБЕД											
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками*	80	8	1,1	96,5		23,1	322	0	30	25	0,75
*54-13з	салат из свеклы отварной	80	3,6	1,1	60,8	0,12	3,04	0,91	0	26	29	15
54-20с	суп картоф с рыбой (минтай, горбуша)	250	3,25	10,4	144,2	0,14	10,7	145,5	0,157	40	181,5	54,25

54-11г	картофельное пюре	200	6,9	4,3	26,4	185,9	0,16	10,2	31,7	0,2	53,	113,	38,	57,
54-5м	котлета из курицы	100	4,26	19,2	13,4	168,1	0,07	0,63	6,28	0,	29,3	143,6	63,8	102,4
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	3,7
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	47,31	69,2	196,7	1502,3	0,61	53,87	766,84	0,737	678,2	954,5	266,55	636,25

День 8

Возрастная категория: 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
	ЗАВТРАК															
54-16к	Каша Дружба	250	5,8	5,	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	116,	124,	27,	31,		
54-23гн	коф напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,		
пром	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
пром	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6										
54-9в	булочка школьная	60	1,8	5,2	34,	172,6	0,07	0,	4,05	0,02	18,	43,	7,6	11,		
	ОБЕД															
54-16з	винегрет	100	8,8	1,	6,3	111,8	0,02	3,77	121,	0,	20,	36,	16,	20,		
54-6с	суп картофельный с клецками	250	4,1	5,77	14,25	116,9	0,06	4,6	126,7	0,06	13,	45,	16,	26,5		
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	6,2	24,8	17,6	225,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25,	216,	101,	167,		
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,		
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	52,35	44,14	111,94	1497,22	0,945	38,245	0,	0,	375,342	0,006	2,	17,326		

День 9

* замена с 01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F		
	ЗАВТРАК															
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,3	127,	186,	49,	35,		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,3	2,4	3,	0,	0,3		
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143,	130,	34,	38,		
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6										
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2										
	ОБЕД															
54-8з	салат из белокочанной капусты с морк*	100	10,2	1,7	9,7	135,8	0,03	38,5	203,	0	45,	32,	17,	14,		
*	салат из квашеной капусты	100	3,	1,02	5,07	51,42		1,89			31,35		9,61			
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	7,25	5,9	17,	156,9	0,08	6,9	130,	0	26,2	64,2	24,7	35,2		
54-12м	Плов с курицей	250	8,1	27,3	33,2	314,6	0,08	2,36	147,	0	20,	234,	108,	169,		
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	0,6	1,2	0	58,	3,8	3,1	0,79		
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3										
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	51,09	59,67	187	1446,42	0,42	62,47	585,1	0,26	452,95	653	245,41	292,29		

День 10

Возрастная категория: 12 и старше

Возрастная категория: 12 и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		углеводы	B1	C	A	D	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	9,2	8,2	38,6	0,14	0,55	41,	0,3	135,	206,	39,	21,
54-6т	Сырники	150	8,6	29,4	319,1	0,06	0,28	43,1	0,4	206,	286,	31,	51,
пром.	Джем фруктовый	10	0,	0,1	0,2								
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8								
пром.	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4								
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	0,	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,
ОБЕД													
54-23з	маринад овощной с томатом	80	7,1	1,1	7,9	0,03	3,07	590,	0	19,	37,	22,	0,6
54-5с	суп из овощей с фрикадельками	250	7,57	10,8	17,4	0,11	9,32	128,	0,04	21,7	115,	32,2	61,2
54-1г	макароны отварные	200	6,5	7,2	43,7	0,08	0,	24,5	0,2	15,	54,	9,6	16,
54-14р	котлета рыбная любительская (минтай)	100	4,	12,9	6,1	0,08	0,94	295,	0,46	51,	189,	44,	494,
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	0,	0,02	15,		50,	4,3	2,1	0,
54-3су	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8								
пром.	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,37	81,7	226,5	0,52	16,9	1264,9	0,93	511,4	922,5	195,7	652,8

День 11

Возрастная категория: 12 и старше

Возрастная категория: 12 и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		углеводы	B1	C	A	D	Ca	P	Mg
	ЗАВТРАК												
54-25,1к	каша жидкая молочная рисовая	250	5,4	5,3	28,7	0,05	0,61	26,4	149,	134,	28,	39,	
54-1в	ватрушка творожная	50	10,4	8,3	15,	0,03	0,07	45,3	55,	80,	8,8	15,	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0	0,3	6,7	0,	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,7	
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8								
пром.	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4								
	ОБЕД												
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	80	4,1	0,8	2,4	0,04	15,3	85,8	22,	25,	13,	19,	
54-18с	свекольник со сметаной	250	5,35	2,25	13,3	0,06	7,3	74,75	31,5	59,25	26,	31,	
54-8г	капуста тушеная	200	5,9	4,9	19,5	0,04	42,5	166,	110,	84,	43,	39,	
54-23м	Биточек из курицы	100	4,26	19,15	13,4	0,07	0,63	6,28	29,	144,	63,	1,36	
54-21хн	кисель	200	0,1	0,1	14,9	0,	2	0,96	6,7	6,8	1,2	0,	
пром.	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5								
пром.	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	36,91	51,7	175,7	0,29	68,77	405,87	410,1	541,55	187,6	145,06	

День 12

Возрастная категория: 12 и старше

Возрастная категория: 12 и старше														
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки		В1	С	А	Ca	P	Mg	F		
	ЗАВТРАК													
54-20з	горошек зел (кукуруза консервир)	40	0,1	1,7	22,1	0,03	2,4	12,		0,	11,	30,	11,	0,
54-1о	омлет натуральный (яйцо отварное)	150	18,	12,7	225,5	0,06	0,3	183,		2,8	110,	203,	17,	63,
53-19з	масло слив порциями	10	7,2	0,1	66,1	0,	0,	45,		0, 3	2,4	3,	0,	0,3
54-4г	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	50,9	0,01	0,3	6,9		0,	57	46,	9,9	10,

* :замена с 01.03

