



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1 12.01.2026							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Свежие фрукты	120	1	1	12	53	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Икра кабачковая	80	1	4	6	53	54-24з
Итого		645	11	10,8	71,1	407,9	
Неделя1 День2 13.01.2026							
Обед	Суп лапша по-тувински	200	7,75	5,33	10,46	120,87	222
	Булочка с повидлом	100	5	8	34	229	пром
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		555	18,75	17,33	133,46	593,87	
Неделя1 День3 14.01.2025							
Обед	Макароньы отварныве	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели из говядины	80	10,9	9,5	6,7	156,1	54-8м
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Свежие фрукты	120	10	6	20	182	54-8с
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
Итого		655	34,3	23,4	108,5	787,9	
Неделя1 День4 15.01.2026							
Обед	Уха	200	5	4	12	116	54-12с
	Салат винегрет	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Печенье	25	2	2	11	68	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		550	12,8	13,1	70,5	460,5	
Неделя1 День5 16.01.2026							
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13	339	54-10м
	Салат свекольный	80	1	4	6	60,8	54-13з
	Сок натуральный	200	1	0	20	83	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Маффины	20	2,6	1,4	2,2	32,6	пром
Итого		545	30,6	27,4	63,2	621,4	
Неделя1 День6 17.01.2026							
Завтрак	Каша молочная рисова	200	4	6	28	186	189
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн

	Вафли	25	1	7	26	129	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		470	9	13	88	474	
Неделя2 День1 19.01.2026							
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	6	25	174	54-27к
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Свежие фрукты	120	2	1	25	113	пром
Итого		595	18	15,8	79	527,5	
Неделя2 День2 20.01.2026							
Обед	Суп гороховый	200	10	6	20	182	54-8с
	Пирожки с капустой	100	7	10	29	249	138
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		555	26	23	133	694	
Неделя 2 День3 21.01.2026							
Обед	Гречка по-купечески	200	12,5	4	66	350	160
	Салат с капустой	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Свежие фрукты	120	10	6	20	106	54-8с
Итого		645	29,6	18,1	136,3	757,3	
Недел2 День 4 22.01.2026							
Обед	Котлеты рыбные	90	12	5	9	130	234
	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Вафли	25	1	7	26	129	пром
Итого		510	22	17	102	615	
Неделя2 День 5 23.01.2026							
Обед	Жаркое по-домашнему	200	20	19	17	318	54-9м
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Сок фруктовый	200	2	1	14	65	пром
	Чоко Пай	30	1,2	4,9	21,4	133,4	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		535	27,2	24,9	86,4	669,4	
Неделя2 День 6 24.01.2026							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8	10	38	275	54-6к
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Пряники	30	19	4	10	170	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром

Итого		475	31	14	82	604	
Неделя 3 День 1 26.01.2026							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4	6	28	186	189
	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2гн
	Свежие фрукты	120	1	1	12	53	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Икра кабачковая	80	1	4	6	53	54-24з
Итого		645	10	11	75	425	
Неделя 3 День 2 27.01.2026							
Обед	Борщ	200	4,7	4,9	10,12	110,36	54-2с
	Булочка с повидлом	100	5	8	34	229	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Конфеты шоколадные	10	1	4	47	57	пром
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
Итого		555	15,7	16,9	133,12	583,36	
Неделя 3 День 3 28.01.2026							
Обед	Плов с курицей	200	27,3	8,1		33,2	314,6
	Овощи в нарезке	60	0	0	12	47	60
	Какао на молоке	200	4	3	15	100	433
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Фрукты свежие	120	1	1	12	53	пром
Итого		625	36,3	12,1	61	339,2	
Неделя 3 День 5 29.01.2026							
Обед	Уха	200	5	4	12	116	54-12с
	Салат винегрет	80	1	3	6	55	67
	Компот	200	1	0	20	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Печенье	25	2	2	11	68	пром
Итого		550	13	9	71	426	
Неделя 3 День 5 30.01.2026							
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13	339	54-10м
	Салат свекольный	80	1	4	6	60,8	54-13з
	Сок натуральный	200	1	0	20	83	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
	Пирожное	300	1,8	6	16	127	пром
Итого		825	29,8	32	77	715,8	
Неделя 3 День 6 31.01.2026							
Обед	Каша молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	250	54-21к
	Кисель	200	0	0	12	53	54-22хн
	Вафли	25	1	7	26	129	пром
	Хлеб пшеничный	45	4	0	22	106	пром
Итого		470	12,3	16,3	94	538	