

2-я неделя / понедельник

У.О.Р. 2026.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	180.00	7.37	6.75	25.41	192.25
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Виташкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	11.94	13.43	46.25	354.24

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый с мякотью	160	160.00	0.48	-	27.20	105.60
Итого				160.00	0.48	0.00	27.20	105.60

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	018	Салат овощной с яблоками	60	60.00	0.89	3.17	5.58	54.72
2	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.94	4.66	9.15	96.21
3	460	Рулет из говядины с омлетом	80	80.00	11.64	11.52	5.87	172.06
4	601	Соус сметанный с томатом	30	30.00	0.52	1.02	2.19	20.35
5	214	Капуста белокочанная тушеная	130	130.00	2.75	4.79	11.98	106.30
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	700	Напиток клюквенный	180	180.00	0.07	0.03	13.75	57.25
Итого				740.00	24.98	25.83	74.76	623.50

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюд	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	672	Гренки с сахаром	30	30.00	2.51	2.04	15.18	89.12
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				310.00	8.63	6.74	33.48	239.49

Ужин								
№ п/п	№ реп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	60	60.00	0.39	4.85	1.06	49.29
2	365	Суфле творожное	150	150.00	22.17	14.08	18.43	296.16
3	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	25.00	1.80	2.13	13.86	82.00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.14	0.11	11.61	51.91
Итого				455.00	26.02	21.33	54.82	526.35

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	11.94	13.43	46.25	354.24
		Второй завтрак		160.00	0.48	-	27.20	105.60
		Обед		740.00	24.98	25.83	74.76	623.50
		Полдник		310.00	8.63	6.74	33.48	239.49
		Ужин		455.00	26.02	21.33	54.82	526.35
Итого				2075.00	72.04	67.32	236.50	1849.17

2-я неделя / вторник

08.09.2026г.

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	180	180.00	5.45	4.03	24.07	154.48
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	693	Какао Виташке с витаминами	180	180.00	5.36	4.45	13.97	118.44
Итого				407.00	16.33	15.65	53.50	422.31

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы с чесноком	60	60.00	0.90	3.66	5.22	57.31
2	143	Суп с макаронами и картофелем	200/20	200.00	7.60	5.12	15.77	141.36
3	305	Котлеты рубленые из цыплят	80	80.00	13.74	8.99	11.77	190.54
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	639	Компот из смеси сухофруктов	180	180.00	0.44	0.05	16.76	70.18
Итого				733.00	29.71	28.11	91.11	734.80

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	783	Булочка с корицей	70	70.00	5.76	4.03	34.57	197.78
Итого				250.00	10.62	8.53	54.01	339.98

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	249	Рыба запеченная в омлете	80	80.00	12.42	4.54	2.41	99.38
2	205	Картофель в молоке	150	150.00	3.37	6.82	17.63	147.94
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	640	Кисель из черной смородины (свежесмороженой)	180	180.00	0.11	0.06	13.68	59.22
Итого				450.00	18.75	11.82	51.76	388.34

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	16.33	15.65	53.50	422.31
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		733.00	29.71	28.11	91.11	734.80
		Полдник		250.00	10.62	8.53	54.01	339.98
		Ужин		450.00	18.75	11.82	51.76	388.34
Итого				1940.00	75.81	64.50	260.18	1932.43

2-я неделя / среда

09.09.2026.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	180	180.00	5.93	4.81	29.78	186.51
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	43(15/25/3)	43.00	1.99	2.93	22.64	122.83
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.77	3.80	15.64	114.54
Итого				403.00	12.69	11.54	68.06	423.88

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	160	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
Итого				160.00	0.80	0.16	16.16	68.80

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	60	60.00	0.63	3.11	2.19	40.79
2	139	Суп картофельный с горохом	200(20)	200.00	9.51	5.82	16.14	156.03
3	279	Суфле из сердца с рисом	70	70.00	12.89	4.33	-	97.12
4	322	Пюре картофельное с морковью	150	150.00	2.92	4.51	16.96	122.88
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	631	Компот из свежих яблок	180	180.00	0.07	0.07	9.75	40.39
Итого				720.00	30.18	18.49	71.28	573.81

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	200	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
2	пром	Пряник заварной	50	50.00	2.95	2.35	37.50	183.00
Итого				250.00	8.75	7.35	47.10	291.00

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Котлеты мясные	80	80.00	12.92	11.56	12.49	202.63
2	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.69	2.90	28.57
3	256	Макаронные изделия отварные	150	150.00	5.61	5.46	34.21	197.54
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.17	0.04	7.16	30.47
Итого				480.00	20.83	18.99	64.96	494.12

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		403.00	12.69	11.54	68.06	423.88
		Второй завтрак		160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
		Обед		720.00	30.18	18.49	71.28	573.81
		Полдник		250.00	8.75	7.35	47.10	291.00
		Ужин		480.00	20.83	18.99	64.96	494.12
Итого				2013.00	73.25	56.53	267.55	1851.61

2-я неделя / четверг

10.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	180	180.00	5.33	4.72	28.47	178.10
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Виташкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	9.91	11.40	49.31	340.09

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/10	200.00	4.59	6.85	14.46	135.10
2	329	Бигус	180	180.00	13.40	30.57	7.11	362.66
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	638	Компот из изюма	180	180.00	0.41	0.06	18.39	73.17
Итого				620.00	22.56	38.12	66.20	687.53

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с творогом	70	70.00	9.10	4.58	30.48	200.64
Итого				250.00	14.32	9.08	38.04	297.84

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Биточки рыбные	70	70.00	9.67	2.75	6.34	88.02
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	665	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				460.00	15.86	14.96	59.67	430.29

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	9.91	11.40	49.31	340.09
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		620.00	22.56	38.12	66.20	687.53
		Полдник		250.00	14.32	9.08	38.04	297.84
		Ужин		460.00	15.86	14.96	59.67	430.29
Итого				1840.00	64.15	74.06	234.22	1851.75

2-я неделя / пятница

11.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная жидкая	180	180.00	7.16	5.70	28.07	192.89
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				407.00	12.80	12.91	49.54	367.06

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	160	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
Итого				160.00	0.48	0.32	26.08	112.00

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60.00	0.53	3.69	1.70	42.85
2	114	Ворщ с картофелем	200/15	200.00	6.63	5.81	12.02	130.18
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	180	180.00	12.78	6.93	25.46	217.58
4	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	180	180.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.78	18.55	79.79	580.08

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.60	47.00
Итого				310.00	9.23	8.06	32.38	246.50

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	350	Тефтели мясные с рисом - Ёжики	180	180.00	18.31	21.24	25.04	341.28
3	595	Соус молочный	50	50.00	1.36	2.81	4.83	47.62
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	509	Напиток с витаминами "Витошка"	180	180.00	-	-	17.46	70.20
Итого				490.00	21.89	27.14	61.16	550.56

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	12.80	12.91	49.54	367.06
		Второй завтрак		160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
		Обед		720.00	24.78	18.55	79.79	580.08
		Полдник		310.00	9.23	8.06	32.38	246.50
		Ужин		490.00	21.89	27.14	61.16	550.56
Итого				2087.00	69.18	66.97	248.94	1856.20

1-я неделя / понедельник

14.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	180	180.00	7.34	4.95	28.75	188.92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	43(15/25/3)	43.00	1.99	2.93	22.64	122.83
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				403.00	9.45	7.91	59.17	343.79

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	160	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
Итого				160.00	0.80	0.16	16.16	68.80

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	022	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	60.00	0.66	3.69	2.35	46.38
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200/20	200.00	7.13	8.63	11.28	154.42
3	451	Биточки из говядины	80	80.00	12.99	11.65	12.33	203.20
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	631	Компот из свежих яблок	180	180.00	0.07	0.07	11.74	48.37
Итого				733.00	27.89	34.35	79.29	727.78

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Раженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	672	Гранки с сахаром	30	30.00	2.51	2.04	15.18	89.12
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	8.13	6.94	32.54	233.32

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	60	60.00	0.39	4.85	1.06	49.39
2	362	Пудинг из творога (запеченный)	150	150.00	22.77	15.84	33.63	373.15
3	622	Соус яблочный	20	20.00	0.02	0.02	3.41	13.97
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.14	0.11	11.61	51.91
Итого				450.00	24.84	20.98	59.55	535.31

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		403.00	9.45	7.91	59.17	343.79
		Второй завтрак		160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
		Обед		733.00	27.89	34.35	79.29	727.78
		Полдник		310.00	8.13	6.94	32.54	233.32
		Ужин		450.00	24.84	20.98	59.55	535.31
Итого				2056.00	71.10	70.34	246.71	1969.00

1-я неделя / вторник

15.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	180	180.00	6.54	5.34	26.47	180.51
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	693	Какао Виташка с витаминизми	180	180.00	5.36	4.45	13.97	118.44
Итого				410.00	16.35	16.44	53.49	428.90

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	031	Салат из свеклы с сыром	60	60.00	2.75	5.13	4.21	75.81
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/30/40	200.00	14.31	12.02	7.27	200.90
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	180	180.00	15.98	8.57	26.56	240.71
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	638	Компот из изюма	180	180.00	0.41	0.06	18.39	73.17
Итого				730.00	38.19	29.35	86.02	750.35

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	766	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	70.00	6.10	3.83	39.57	217.61
Итого				250.00	11.32	8.33	49.76	324.98

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	391	Шницель рыбный натуральный	70	70.00	10.51	3.15	6.38	96.00
2	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.69	2.90	20.57
3	256	Макаронные изделия отварные	150	150.00	5.61	5.46	34.21	197.64
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.17	0.04	7.16	30.47
Итого				470.00	18.42	10.58	58.85	387.49

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	16.35	16.44	53.49	428.90
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		730.00	38.19	29.35	86.02	750.35
		Полдник		250.00	11.32	8.33	49.76	324.98
		Ужин		470.00	18.42	10.58	58.85	387.49
Итого				1960.00	85.77	65.20	269.12	1987.71

1-я неделя / среда

16.09.2026г.

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	180	180.00	5.85	4.55	25.70	167.41
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.77	3.80	15.64	114.54
Итого				407.00	16.14	15.53	56.80	431.34

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый с мякотью	160	160.00	0.48	-	27.20	105.60
Итого				160.00	0.48	0.00	27.20	105.60

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	60.00	0.65	3.70	2.09	45.56
2	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	290/30	200.00	8.21	1.98	15.22	117.40
3	298	Голубцы ленивые	180	180.00	13.07	15.14	12.06	234.48
4	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	634	Компот из черной смородины (свежезамороженной)	180	180.00	0.15	0.06	11.08	46.50
Итого				730.00	27.12	23.23	70.34	594.46

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Печенье заварное	20	20.00	1.70	2.26	13.94	62.60
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.28	6.96	45.44	262.40

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат Летний	60	60.00	0.74	3.12	3.96	47.41
2	340	Омлет натуральный	150	150.00	14.98	16.23	2.96	235.10
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.60
5	685	Чай с сахаром и молоком	260	200.00	1.57	1.28	8.41	51.78
Итого				450.00	20.13	23.04	33.37	416.08

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	16.14	15.53	56.80	431.34
		Второй завтрак		160.00	0.48	-	27.20	105.60
		Обед		730.00	27.12	23.23	70.34	594.46
		Полдник		300.00	7.28	6.96	45.44	262.40
		Ужин		450.00	20.13	23.04	33.37	416.08
Итого				2047.00	71.14	68.75	233.15	1829.88

1-я неделя / четверг

17.09.2026

Завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	180.00	7.37	6.75	25.41	192.25
2	001	Бутерброд с маслом	40(30/10)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				400.00	9.82	14.90	46.98	361.73

Второй завтрак								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.37	9.93	9.72	157.38
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	13.85	18.03	-	299.01
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
6	700	Напиток клюквенный	180	180.00	0.07	0.03	13.75	57.25
Итого				680.00	25.14	31.55	53.70	674.70

Полдник								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	741	Ватрушка с повидлом	70	70.00	4.44	2.21	44.26	211.77
Итого				250.00	9.66	6.71	52.90	308.97

Ужин								
№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	60	60.00	0.58	3.71	4.46	54.47
2	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
3	596	Соус молочный (сладкий)	30	30.00	0.79	1.48	5.03	33.76
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	505	Кисель "Виташка" с витаминизми	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				460.00	29.20	23.14	63.08	585.40

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		400.00	9.82	14.90	46.98	361.73
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		680.00	25.14	31.55	53.70	674.70
		Полдник		250.00	9.66	6.71	52.90	308.97
		Ужин		460.00	29.20	23.14	63.08	585.40
Итого				1890.00	74.21	76.69	226.46	1977.79

1-я неделя / пятница

18.09.2016

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	180	180.00	5.36	4.53	26.52	168.61
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	5.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Виташкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	9.94	11.21	47.36	330.60

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	160	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
Итого				160.00	0.48	0.32	26.08	112.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	200	200.00	5.39	5.46	17.82	143.04
2	371	Рыба припущенная	70	70.00	12.31	0.46	0.23	52.07
3	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
4	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	180	180.00	0.44	0.05	16.76	70.18
Итого				700.00	26.58	18.90	81.18	592.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				310.00	8.87	7.96	42.12	281.33

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60.00	0.53	3.69	1.70	42.85
2	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	180.00	15.75	13.30	17.49	248.03
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	699	Напиток лимонный	200	200.00	0.13	0.02	10.42	44.83
Итого				460.00	17.93	17.16	39.45	382.71

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	9.94	11.21	47.36	330.60
		Второй завтрак		160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
		Обед		700.00	26.58	18.90	81.18	592.85
		Полдник		310.00	8.87	7.96	42.12	281.33
		Ужин		460.00	17.93	17.16	39.45	382.71
Итого				2040.00	63.79	55.56	236.19	1699.49