

11 лет и старше

Подписано цифровой подписью:
Директор Каримова Наталья Григорьевна
Дата: 2026.10.10 10:32:58 +05'00'

1 неделя							Директор Каримова Наталья Г
							Дата: 2026.10.10 10:32:58 +05'00
№		Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
рецепта	Наименование блюда	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак							
Табл. Стр.162 /05	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200\10	7,76	10	43,52	296	Ca 148,0 Fe 1,6, B1 0,2,C 4,8 A 1400 E 4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3,65	7,85	30,74	190,64	
Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	510	15,38	19,17	112,9	669,09	
День второй							
Завтрак							
№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539 B1 0,04 B2 0,02
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				

152/05	Гуляш мясной	50/50	11,52	7,2	4,56	197,6	
	Говядина или свинина (лопаточная части, грудинка, покровка)	100	95				
	масло растительное	3	3				
	лук репчатый	14	12				
	тоиатная паста	4	4				
	мука пшеничная	3	3				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	500	15,89	11,63	77,75	538,25	
День третий							
Завтрак							
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200\20	16,59	19,93	45,92	537,28	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	манка	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Кондитерские изделия	80	0,32	0	62,64	243,2	

Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	550	20,88	21,25	147,2	962,93	
Четвертый день							
Завтрак							
№108\05	Гороховое пюре с маслом	150\5	18,2	1,8	26,6	224	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
	соль	1,2	1,2				
№50\06	Бифштекс по домашнему рубленый	75	18	18	5,85	259,23	
	Говядина без кости	91	80				
	Молоко или вода	9	9				
	Лук репчатый	11	9				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	9	9				
	соль	2	2				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	480	40,17	21,12	71,09	665,68	
День пятый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (кукуруза, горошек зелёный)	30	0,66	0,12	3,36	17,41	
	кукуруза консервированная	50,1	30				

№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
№303\1996	Котлета рыбная	60	6,66	2,52	5,82	138,65	C 2,2 A 0,01 B1 0,02 B2 0,1 Ca 48,19 Fe 0,68 PP 1,32 Mg 25 P 162,6
	Рыба минтай или горбуша	78,5	48				
	хлеб пшеничный	11,5	11,5				
	Вода или молоко	8,5	8,5				
	яйцо	1\11 шт.	3,6				
	Мука пшеничная	5	5				
	Масло растительное	3	3				
	Соль	2	2				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	675	15,86	10,32	83,66	560,97	
День шестой							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
Табл. Стр.162 /05	Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200\10	7,6	15,26	38,02	310,52	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
	Крупа пшено	50	50				Ca 185,86 Fe 0,72 B1 0,1 C 14,36 A 0,26 E 4,6 Mg 37,24
	Молоко	164	164				
	Сахар	6	6				
	Соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				

№233\05	Кисель плодоягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	
	Кисель концентрат	24	24				B1 0,003 B2 0,003 C 0,018 Ca 2,5 Fe0,12
	сахар	10	10				
Промыш.	Булочка сдобная	50	3,65	7,85	30,74	190,64	
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	530	19,81	30,23	121,19	810,71	
День седьмой							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№194\05	Макаронные изделия отварные	150/5	5,59	4,8	38,4	208,5	A 0,1,C 9,12,B1 0,12,B2 0,1, PP 1,47 ,Ca 53,25, Fe 0,81, Mg 8,40
	Макаронные изделия	52,5	52,5				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
	соль	1,2	1,2				
611\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,1	223,56	
	Говядина без кости	41	31				
	Свинина не жирных сортов	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	Сухари	2	2				
	Хлеб	11	11				
	Яйцо	1/40 шт	1				
	Масло растительное	2	2				
	соль	2	2				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	570	23,9	20,87	82,85	597,03	
День восьмой							
Завтрак							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14, B1 0,006 B2 0,07 C 0,18 A 26,0 Mg 11,0
№114\05	Омлет с мясом	150	21,22	21,31	3,02	288,75	Ca30,17 Fe0.065 B1 0,069 B2 0,32 C 0,025
	Яйцо	2 шт	80				
	Молоко	50	50				
	Мясо	65	48				
	Масло сливочное	8	8				
	соль	1	1				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак	600	26,65	31,72	54,31	613,23	
День девятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				

№ 206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
637/05	Куры отварные	100	26,02	16,91	0,83	222	A 0,07, C 1,34, B1 0,12, B2 0,12, PP 4,57, Ca 16,9, Fe 1,24, Mg 18,3, p 143,4
	Бедро куриное отварное	130,5	130,5				
	лук репчатый	5,5	4				
	Соль	2	2				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	600	34,5	24,45	68,42	588,24	
День десятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий	102	100				
	Помидоры свежие	118	100				
№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,7	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
	соль	2	2				
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,5	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				

	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
	соль	1,2	1,2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	575	22,78	14,2	87,85	550,34	
	Итого за десять дней	559	23,582	20,496	90,722	655,647	
День одиннадцатый							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 B2 0,028
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	11,6	9,8	38	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	1	1				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Кондитерские из-я	30	0,12	0	22,82	87,98	

Промыш.	Батон пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	550	24,76	20,97	99,71	621,66	
День двенадцатый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (горох)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	
№ 206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Картофель	171	127,5				
	Молоко	24	22,5				
	соль	1,2	1,2				
	Масло сливочное	7	7				
№14\119\20	Курица отварная запечённая с овощами и сыром	120	12,7	4,86	12,04	142,81	A 0,04 C 0,62 B1 0,03 B2 0,19 PP2,23 Ca 61,62 Fe 0,59 Mg 28,66
	Филе куринное	121	100				
	Лук репчатый	11	9				
	Морковь	13,5	11				
	Масло сливочное	4	4				
	Томатная паста	4	4				
	Сыр	12	11				
	Соль	0,4	1,2				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	540	20,81	12,3	75,92	497,73	
День тринадцатый							

Завтрак							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	118	100				
	Огурцы свежие	102	100				
№54\21	Булгур отварной	150\5	6,9	3,9	34,7	201,5	
	Крупа пшеничная булгур	60	60				
	Масло сливочное	10	10				
	Соль	0,5	0,5				
№53/06	Биточки «Солнышко»	70	12,32	9,38	5,18	154,48	
	Филе кур (без кости)	62	56				
	Морковь	14	11				
	Яйцо	1\4 шт.	9,9				
	Вода или молоко	8	8				
	Сухари панировочные	8	8				
	Масло растительное	4	4				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	575	24,52	14,76	84,18	561,76	
День четырнадцатый							
Завтрак							
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом (Бигус)	200	18	16,88	17,1	296,2	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				

	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	мясо	110	81				
	соль	2	2				
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	60	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб ржаной	50	1,15	0,2	21,65	93	A 0,С 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	450	19,15	17,08	56,75	449,2	
День пятнадцатый							
Завтрак							
Промыш.	Овощи консервированные порционные (горох)	30	0,96	0,06	1,95	12,01	
Табл.№186\05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150\10	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96 Fe 3,61 B1 0,19 B2 0,09C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	17	17				
	соль	1,2	1,2				
№423\05	Тефтели из говядины	60\50	9	13,9	10,5	187	A 0,01 C 1,2 B1 0,07 B2 0,15 PP 3,96 Ca 13,73 Fe 2,56 Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	24,2	20				
	Масло растительное	7	9				
	Масло сливочное	2	2				
	Мука пшеничная	6,5	6,5				
	Томатная паста	2	2				
	Морковь	5	4				
	Хлеб пшеничный в\с	8	8				
	Сахар	0,7	0,7				

	соль	2	2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1		28	112	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	3,85	1,32	26,6	133,81	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	550	23,54	21,16	112,06	708,69	
	Итого за пятнадцать дней	550	23,24	19,42	89,06	626,37	