

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Икшурминская  
кадетская школа-интернат имени  
Байкиева К.С.»

\_\_\_\_\_ Хасанов И.И.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов  
на 2025/2026 учебный год**

**ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат  
имени Байкиева К.С.»**



Первая неделя. Понедельник. 1-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
обед	132	56	Рассольник ленинградский	300	2,9	6	18,9	148	
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5	
	694	20./ 11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	
	451	99	Шницель из говядины	70	11,1	11,3	14,5	207	
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
	46	9	Салат из белокочанной капусты с консерв.кукурузой	100	4,2	9,2	5,7	122	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>50,52</b>	<b>51,14</b>	<b>164,51</b>	<b>1237,7</b>	
Полдник	ПР	ПР	Сок	200	-	-	14	50	
	578	164	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98	
			<b>ИТОГО</b>		<b>6,15</b>	<b>8,64</b>	<b>167,09</b>	<b>390,93</b>	
Ужин	394	87	Тефтели рыбные	70	10,3	10	13,7	189	
	20./09	679	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	5,84	47,02	284,94	
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
	21	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	
				<b>Итого:</b>		<b>35,54</b>	<b>27,86</b>	<b>159,16</b>	<b>925,84</b>
	966	20/16	Йогурт	250	5,8	5	8,4	108	
			Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217	
			<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>13,2</b>	<b>41</b>	<b>325</b>	
			<b>ВСЕГО</b>		<b>102,01</b>	<b>100,84</b>	<b>531,76</b>	<b>2879,47</b>	

Первая неделя. Вторник. 2-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	390	20./5	Каша манная молочная жидкая (со сливочным маслом)	200/7	6,24	6,1	19,7	158,64
	20/18	951	Цикорий на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,8	306,6
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
			<b>ИТОГО</b>		<b>22,81</b>	<b>16,26</b>	<b>102,9</b>	<b>654,04</b>
Обед	110	58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	186	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	9,06	49,73	327,86
	451	99	Котлеты из говядины	70	11,1	11,3	14,5	207
	37	41	Салат «Студенческий»	100	3,5	10,5	7,4	142
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
		ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>55,37</b>	<b>55,5</b>	<b>185,18</b>	<b>1387,56</b>
Полдник	ПР	ПР	Ряженка	200	-	-	14	50
	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60	5,09	3,4	50,42	253
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>		<b>6,69</b>	<b>4</b>	<b>179,42</b>	<b>401</b>
Ужин	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	388	83	Биточки рыбные	60	14,4	7	8,3	156
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	1	свекла отварная	100	1,5	0,1	10,8	49
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>35,33</b>	<b>19,44</b>	<b>133,6</b>	<b>736</b>
Доп.ужин	966	20/16	сок	200	-	-	14	50
			кондит изд	50	4	8,2	32,6	217
			<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>8,2</b>	<b>46,6</b>	<b>267</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>124,2</b>	<b>103,4</b>	<b>647,7</b>	<b>3445,6</b>

Первая неделя. Среда. 3-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	168	20./11	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210/5	3,09	4,07	36,98	197	
	959	20/17	Цикорий на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан/	40/30	12,15	2,94	69,24	297	
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	
			<b>ИТОГО</b>		<b>23,4</b>	<b>16,63</b>	<b>131,71</b>	<b>712</b>	
Обед	128	57	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,1	5,2	8	94	
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5	
	437	96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	
	688	20./10	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	
	71	42	винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66	
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
				<b>ИТОГО</b>		<b>52,94</b>	<b>46,34</b>	<b>152,75</b>	<b>1159,5</b>
Полдник	943	20/15	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28	
			кондит. изделие	50	4	8,2	32,6	217	
	ПР	ПР	Творог со сметаной и сахаром	100/15/15	10,25	8,2	10,2	155,6	
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98	
				<b>ИТОГО</b>		<b>16,1</b>	<b>17,0</b>	<b>171,8</b>	<b>498,6</b>
Ужин	692	20./12	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	
	451	99	Шницель из говядины	70	11,1	11,3	14,5	207	
	46	9	Салат из белокочанной капусты с консерв. горохом	100	4,2	9,2	5,7	122	
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
				<b>ИТОГО</b>		<b>34,46</b>	<b>32,2</b>	<b>138,12</b>	<b>866,8</b>
	Доп ужин	пр	пр	сок	200	1	0,06	27,5	110
			кондит. изделие	50	4	8,2	32,6	217	
			<b>ИТОГО</b>		<b>5</b>	<b>8,26</b>	<b>60,1</b>	<b>327</b>	
			<b>ВСЕГО</b>		<b>131,9</b>	<b>120,4</b>	<b>654,5</b>	<b>3563,9</b>	

Первая неделя. Четверг. 4-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	7	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (со слив маслом)	200/11	9,8	12,6	61,7	400
	42	20/2	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	20/18	951	Цикорий на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297
			<b>ИТОГО</b>		<b>27,99</b>	<b>23,44</b>	<b>153,34</b>	<b>885,8</b>
Обед	30	96	Суп картофельный с бобовыми	250	2,4	6,1	14,38	230,8
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	388	83	биточки рыбные	60	14,4	7	8,3	156
	43	6	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>50,43</b>	<b>40,98</b>	<b>154,55</b>	<b>1207,9</b>
	Полдник	ПР	ПР	Сок	200	36	7,5	9,4
	458	10,7	Ватрушки с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230
	847	20/13	Флоды или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>		<b>48,1</b>	<b>14,36</b>	<b>157,7</b>	<b>453</b>
Ужин	688	20./10	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35,3	224,8
	471	107	Гуляш из говядины	50/50	5,7	5,6	4,4	83
	37	41	Салат «Студенческий»	100	3,5	10,5	7,4	142
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>31,95</b>	<b>28,04</b>	<b>134,34</b>	<b>797,8</b>
Доп.ужин	966	20/16	Ряженка	250	5,8	5	8,4	108
			Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217
			<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>13,2</b>	<b>41</b>	<b>325</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>168,27</b>	<b>120,02</b>	<b>640,93</b>	<b>3669,5</b>	

Первая неделя. Пятница. 5-ый день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	174	174	Творог со сметаной и сахаром	100/15/15	10,2	12,3	44,5	330
	943	20/15	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	424	20/7	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297
			<b>ИТОГО</b>			<b>32,29</b>	<b>25,74</b>	<b>128,04</b>
Обед	140	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	679	20/09	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	5,84	47,02	284,94
			Котлеты из мяса птицы	70	11	11	14	207
	1	1	свекла отварная	100	1,5	0,1	10,8	49
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР		50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>			<b>56,14</b>	<b>40,58</b>	<b>194,17</b>
Полдник	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60	5,09	3,4	50,42	253
	966	20/16	Йогурт	250	5,8	5	8,4	108
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>			<b>12,49</b>	<b>9</b>	<b>173,82</b>
Ужин	694	20/11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	388	83	Биточки рыбные	60	14,4	7	8,3	156
	43	6	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
			<b>ИТОГО</b>			<b>35,14</b>	<b>22,58</b>	<b>129,26</b>
Доп..ужин	пр	пр	Сок	200	1	0,06	27,5	110
			Кондит изделие	50	4	8,2	32,6	217
			<b>ИТОГО</b>			<b>5</b>	<b>8,26</b>	<b>60,1</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>141,06</b>	<b>106,16</b>	<b>685,39</b>	<b>3621,84</b>

Первая неделя. Суббота. 6-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	168	20./6	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297
	951	20/18	Цикорий на молоке	200	1,4	2	22,4	116
			<b>ИТОГО</b>		<b>24,4</b>	<b>16,12</b>	<b>124,43</b>	<b>688,8</b>
Обед	97	97	Запеканка картофельная с отварным мясом	300	17	16,7	14,56	303,88
	424	20./7	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	847	20/13	Флоды или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
				<b>ИТОГО</b>		<b>38,89</b>	<b>27,84</b>	<b>227,86</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>63,29</b>	<b>43,96</b>	<b>352,29</b>	<b>1264</b>

Вторая неделя. Понедельник. 7-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Обед	132	56	Рассольник ленинградский	300	2,9	6	18,9	148
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	436	98	Жаркое по- домашнему	270	24,3	24,2	23,5	416
	46	9	Салат из белокочанной капусты с консерв. горохом	100	4,2	9,2	5,7	122
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>			<b>59,64</b>	<b>57,64</b>	<b>146,25</b>
Полдник	ПР	ПР	сок	200		-	14	50
	ПР	ПР	Булочка домашняя	60	8,25	9	30	238
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>		<b>9,85</b>	<b>9,6</b>	<b>159</b>	<b>386</b>
Ужин	688	20./10	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6	35,3	224,8
	4	260	Гуляш	100	14,55	16,8	2,9	221
	21	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>38,39</b>	<b>34,82</b>	<b>136,64</b>	<b>897,7</b>
	Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250	5,8	5	8,4
			Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217
			<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>13,2</b>	<b>41</b>	<b>325</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>117,68</b>	<b>115,26</b>	<b>482,89</b>	<b>2872,4</b>



Вторая неделя. Вторник. 8-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	168	20./6	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	210	6,21	5,28	32,79	203	
	959	20/17	Цикорий на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,8	306,6	
	41	20./1	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	
	424	20/7		40	5,1	4,6	0,3	63	
			<b>ИТОГО</b>		<b>25,36</b>	<b>24,06</b>	<b>119,48</b>	<b>792,8</b>	
Обед	110	58	Борщ с капустой и картофелем	300	18	16,1	13,11	278,6	
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5	
	42	17.июл	пюре гороховое	200	20,76	10,44	53,36	388,5	
	451	18.июл	Шницель из говядины	80	11,1	11,3	14,5	207	
	424	20./7	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
				<b>ИТОГО</b>		<b>83,2</b>	<b>60,68</b>	<b>179,42</b>	<b>1514,8</b>
Полдник	ПР	ПР	Ряженка	250	5,8	5	8,4	108	
	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60	5,09	3,4	50,42	253	
	847	20/13	Флоды или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98	
				<b>ИТОГО</b>		<b>12,49</b>	<b>9</b>	<b>173,82</b>	<b>459</b>
Ужин	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	
	388	83	Биточки рыбные	60	14,4	7	8,3	156	
	43	6	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
				<b>ИТОГО</b>		<b>35,14</b>	<b>22,58</b>	<b>129,26</b>	<b>747,4</b>
	Доп.ужин	966	20/16	Сок	200		-	14	50
			Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217	
			<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>8,2</b>	<b>46,6</b>	<b>267</b>	
			<b>ВСЕГО</b>		<b>160,19</b>	<b>124,52</b>	<b>648,58</b>	<b>3781</b>	

Вторая неделя. Среда. 9-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	168	20./9	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
			<b>ИТОГО</b>		<b>20,08</b>	<b>12,91</b>	<b>120,22</b>	<b>594,8</b>
Обед	25	102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	437	96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	46	9	Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой	100	4,2	9,2	5,7	122
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
		<b>ИТОГО</b>		<b>55,81</b>	<b>53,42</b>	<b>150,54</b>	<b>1214,45</b>	
Полдник	ПР	ПР	Чай с сахаром и лимоном	200	36	7,5	9,4	125
	ПР	ПР	Запеканка из творога	100	10,25	8,2	10,2	155,6
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>		<b>47,85</b>	<b>16,3</b>	<b>134,6</b>	<b>378,6</b>
Ужин	175	175	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	394	87	тефтели рыбные	70/50	10,3	10	13,7	189
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	37	41	Салат «Студенческий»	100	3,5	10,5	7,4	142
			<b>ИТОГО</b>		<b>39,09</b>	<b>33,92</b>	<b>156,12</b>	<b>986,26</b>
Доп.ужин	966	20/16	сок	200		-	14	50
			кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217
			<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>	<b>8,2</b>	<b>46,6</b>	<b>267</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>166,83</b>	<b>124,75</b>	<b>608,08</b>	<b>3441,11</b>	

Вторая неделя. Четверг. 10-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	7	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (со слив маслом)	200/11	9,8	12,6	61,7	400
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297
	20/18	951	Цикорий на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
	424	20./7	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
			<b>ИТОГО</b>		<b>33,09</b>	<b>28,04</b>	<b>153,64</b>	<b>948,8</b>
Обед	124	55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	115
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5
	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	374	80	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113
	71	42	винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
			<b>ИТОГО</b>		<b>46,82</b>	<b>38,94</b>	<b>149,81</b>	<b>1054,7</b>
Полдник	ПР	ПР	Сок	200	36	7,5	9,4	125
	458	10,7	Ватрушки с творогом	80	5,09	3,4	50,42	253
	847	20/13	Плоды или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
			<b>ИТОГО</b>		<b>42,69</b>	<b>11,5</b>	<b>174,82</b>	<b>476</b>
Ужин	20.сен	679	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	5,84	47,02	284,94
	471	107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/20	5,7	5,6	4,4	83
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
	43	6	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4
			<b>ИТОГО</b>		<b>31,16</b>	<b>20,62</b>	<b>145,12</b>	<b>776,34</b>
Доп.ужин	966	20/16	Ряженка	250	5,8	5	8,4	108
			Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217
			<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>13,2</b>	<b>41</b>	<b>325</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>163,56</b>	<b>112,30</b>	<b>664,39</b>	<b>3580,84</b>


Вторая неделя. Пятница. 11-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	182	182	Творог со сметаной с сахаром	100/15/15	10,2	12,8	42,3	325	
	943	20/15	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28	
			Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	297	
	424	20/7	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	
	42	20/2	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	
		<b>ИТОГО</b>			<b>32,29</b>	<b>26,24</b>	<b>125,84</b>	<b>785,8</b>	
Обед	225	33	Суп с крупой геркулес	300	31,42	26,2	60,9	503,69	
	487	132	Куры отварные	50	13,05	12,3	0,15	163,5	
	168	20./11	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210/5	3,09	4,07	36,98	197	
			Котлеты из мяса птицы	70	11	11	14	207	
	21	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
			<b>ИТОГО</b>			<b>74,84</b>	<b>65,59</b>	<b>221,23</b>	<b>1589,29</b>
Полдник	966	20/16	Йогурт	250	5,8	5	8,4	108	
	ПР	ПР	Кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217	
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98	
			<b>ИТОГО</b>			<b>11,4</b>	<b>13,8</b>	<b>156</b>	<b>423</b>
Ужин	97	97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17	16,7	14,56	303,88	
	46	9	Салат из белокочанной капусты с консерв.кукурузой	100	4,2	9,2	5,7	122	
	943	20/15	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	ПР	ПР	Хлеб пшенржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320	
			<b>ИТОГО</b>			<b>36,55</b>	<b>31,84</b>	<b>107,5</b>	<b>470</b>
	Доп.ужин	ПР	ПР	сок	200	1	0,06	27,5	110
			кондитерское изделие	50	4	8,2	32,6	217	
			<b>ИТОГО</b>			<b>5</b>	<b>8,26</b>	<b>60,1</b>	<b>327</b>
		<b>ВСЕГО</b>			<b>160,08</b>	<b>145,73</b>	<b>670,67</b>	<b>3595,09</b>	

Вторая неделя. Суббота. 12-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	168	20./6	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	210	6,21	5,28	32,79	203
	424	20/7		40	5,1	4,6	0,3	63
	41	20./1	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	ПР	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	12,15	2,94	69,24	297
	943	20/15	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28
			<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>21,02</b>	<b>116,43</b>	<b>666</b>
обед	43	6	яйцо вареное	100	2,1	4,5	10,3	94
	694	20./11	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183
	437	96	Гуляш из говядины	100	13,8	14,3	3,1	197
	868	20/14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	ПР	ПР	Хлеб пшен\ржан	50/40	15,15	5,94	73,24	320
	847	20/13	Фрукты или ягоды свежие	200	1,6	0,6	115	98
				<b>ИТОГО</b>		<b>36,77</b>	<b>31,74</b>	<b>253,66</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>60,43</b>	<b>52,76</b>	<b>370,09</b>	<b>1652,2</b>

Лист согласования к документу № 04 от 19.01.2026  
Инициатор согласования: Хасанов И.И. Директор  
Согласование инициировано: 19.01.2026 09:31

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хасанов И.И.		 Подписано 19.01.2026 - 09:31	-