

**9 февраля 2026 г.**

**Вариант 1**

**Завтрак**

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
185/2011	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	180	7,2	7,8	22,1	186
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>12,6</b>	<b>52,0</b>	<b>360</b>

**Обед**

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	180	1,7	4,6	13,0	96
580/2022	Гуляш из мяса птицы	70	10,4	11,5	9,7	165
314/2011	Каша вязкая перловая	130	2,6	5,1	19,5	153
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>18,9</b>	<b>21,7</b>	<b>91,0</b>	<b>630</b>
<b>Полдник</b>						
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>40,4</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>37,8</b>	<b>44,2</b>	<b>183,4</b>	<b>1274</b>

10 февраля 2026г.

## Вариант 2

### Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
185/2011	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180	6,0	6,4	20,4	160
393/2011	Чай с лимоном	180	1,4	1,4	15,6	88
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>12,4</b>	<b>52,4</b>	<b>370</b>

### Обед

г.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
98/2017	Суп крестьянский с крупой	180	1,8	2,6	13,8	81
282/2011	Биточки рубленные	70	11,1	10,6	11,2	183
306/2017	Бобовые отварные	130	12,2	6,0	29,0	221
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>29,3</b>	<b>19,7</b>	<b>102,8</b>	<b>701</b>

### Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>40,4</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>48,2</b>	<b>42,0</b>	<b>195,6</b>	<b>1355</b>

**11 февраля 2026г.**

**Вариант 3**

**Завтрак**

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
363/2022	Каша рисовая с яблоком	180	5,4	11,5	18,3	208
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	1,6	23,4	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>17,7</b>	<b>58,1</b>	<b>442</b>

**Обед**

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
85/2011	Суп картофельный с клецками со сметаной прокипяченной	180	1,6	3,1	10,0	62
ТТК 41	Котлеты из печени	70	13,2	12,0	4,8	181
400/2022	Макаронные отварные с овощами (лук, морковь)	130	5,2	5,7	27,5	186
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,2</b>	<b>21,3</b>	<b>91,1</b>	<b>645</b>

**Полдник**

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
449/2011	Оладьи с повидлом	80	5,8	5,6	36,6	224
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>6,0</b>	<b>5,8</b>	<b>50,1</b>	<b>276</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1310</b>	<b>41,1</b>	<b>44,8</b>	<b>199,3</b>	<b>1363</b>

# 12 февраля 2026г.

## Вариант 4

### Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,2	7,2	22,5	186
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>12,0</b>	<b>52,4</b>	<b>360</b>

### Полдник

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
57/2011	Борщ с капустой и картофелем и сметаной прокипяченной	185	1,6	4,1	9,5	74
291/2017	Плов из птицы	180	15,2	16,4	32,7	345
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>21,0</b>	<b>21,0</b>	<b>91,0</b>	<b>635</b>

### Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>40,4</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1285</b>	<b>39,9</b>	<b>42,9</b>	<b>183,8</b>	<b>1279</b>

---

# 13 февраля 2026г.

## Вариант 5

### Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
185/2011	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	6,1	10,3	22,9	191
393/2011	Чай с лимоном	180	1,4	1,4	15,6	88
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>12,1</b>	<b>54,9</b>	<b>362</b>

### Обед

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,4	3,3	17,0	100
287/2011 355/2011	Тефтели мясные (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	70	8,8	10,4	8,8	165
314/2011	Каша вязкая пшеничная	130	3,6	6,9	20,8	152
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>95,4</b>	<b>633</b>

### Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>40,4</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>38,0</b>	<b>43,1</b>	<b>190,7</b>	<b>1279</b>

# 16 февраля 2026г.

## Вариант 6

### Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
185/2011	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180	6,0	6,4	20,4	160
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	1,6	23,4	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>12,6</b>	<b>60,2</b>	<b>394</b>

### Обед

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	6,4	22
ТТК 6	Свекольник горячий со сметаной	180	1,3	7,8	11,4	105
599/2022	Фрикассе из курицы	70	9,5	6,8	9,5	147
314/2011	Каша вязкая гречневая	130	3,9	5,9	19,4	163
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,1</b>	<b>631</b>

### Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>40,4</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>39,1</b>	<b>43,5</b>	<b>191,7</b>	<b>1309</b>

**17 февраля 2026г.**

**Вариант 7**

**Завтрак**

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
101/2011	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	70	1,4	6,3	0,0	67
215/2011	Омлет натуральный	105	10,5	17,5	2,0	209
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	3,2	0,4	18,8	70
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15,3</b>	<b>28,6</b>	<b>34,3</b>	<b>437</b>

**Обед**

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
99/2017	Суп из овощей	180	1,6	3,2	8,9	81
ТТК 41	Котлеты из печени	70	13,2	12,0	4,8	181
665/2022	Рис с овощами	130	3,0	5,7	29,0	156
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>22,0</b>	<b>21,4</b>	<b>91,5</b>	<b>634</b>

**Полдник**

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	43,5	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>57,0</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>46,0</b>	<b>59,9</b>	<b>182,8</b>	<b>1355</b>

# 18 февраля 2026г.

## Вариант 8

### Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
363/2022	Каша рисовая с яблоком	180	5,4	11,5	18,3	208
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	1,6	23,4	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>17,7</b>	<b>58,1</b>	<b>442</b>

### Обед

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	52
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	185	1,7	4,8	7,3	98
247/2011	Рыба, тушенная с овощами	70	10,1	10,5	6,7	133
318/2011	Картофель отварной	130	2,6	5,3	21,1	154
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>18,6</b>	<b>21,1</b>	<b>83,9</b>	<b>631</b>

### Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
449/2011	Оладьи с повидлом	80	5,8	5,6	36,6	224
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>6,0</b>	<b>5,8</b>	<b>50,1</b>	<b>276</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1355</b>	<b>35,5</b>	<b>44,6</b>	<b>192,1</b>	<b>1349</b>

19 февраля 2026 г.

Вариант 9

Завтрак

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
356/2022	Каша "Дружба"	180	7,2	6,9	22,0	203
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>11,7</b>	<b>51,9</b>	<b>377</b>

Обед

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	13	22
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	180	5,2	5,0	81	97
282/2011	Биточки рубленные	70	11,1	10,6	131	183
317/2011	Макронные изделия отварные	130	4,6	5,3	162	191
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	35	35
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>25,1</b>	<b>21,4</b>	<b>562</b>	<b>687</b>

Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	43,5	232
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>57,0</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1 300</b>	<b>44,0</b>	<b>43,0</b>	<b>211,3</b>	<b>1348</b>

**20 февраля 2026г.**

**Вариант 10**

**Завтрак**

№ рец	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6/2011	Масло (порциями)	5	0,0	4,2	0,0	39
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,2	7,2	22,5	186
392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	2,8	0,4	16,4	83
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>12,0</b>	<b>52,4</b>	<b>360</b>

**Обед**

т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	50	0,8	0,1	4,4	22
80/2011	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,2	13,2	81
622/2022	Шницель рубленый куриный	70	14,1	17,5	9,0	248
306/2017	Бобовые отварные	130	12,2	6,0	29,0	221
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,5	0,0	28,3	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	1,6	0,2	9,4	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	35
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>32,3</b>	<b>26,2</b>	<b>100,0</b>	<b>766</b>

**Полдник**

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	30	8,5	9,7	43,5	232
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>57,0</b>	<b>284</b>
	<b>Всего на день</b>	<b>1290</b>	<b>42,5</b>	<b>38,2</b>	<b>152,4</b>	<b>1126</b>