

12 января 2026 г.

Вариант 1

Завтрак

№ рец	Блюдо					Калорийность
		Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	
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
	Итого	400	10,2	12,6	52,0	360

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
	Итого	650	18,9	21,7	91,0	630

Полдник

392/2011	Чай с сахаром	180	0,2	0,2	13,5	52
	Кондитерское изделие	70	8,5	9,7	26,9	232
	Итого	250	8,7	9,9	40,4	284
	Всего на день	1300	37,8	44,2	183,4	1274

13 января 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
	Итого	400	10,2	12,4	52,4	370

Обед

т.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
	Итого	650	29,3	19,7	102,8	701

Полдник

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

14 января 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
	Итого	400	10,9	17,7	58,1	442

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	Макароны 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
	Итого	650	24,2	21,3	91,1	645

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
	Итого	260	6,0	5,8	50,1	276
	Всего на день	1310	41,1	44,8	199,3	1363

15 января 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
	Итого	400	10,2	12,0	52,4	360

Полдн

ик

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
	Итого	635	21,0	21,0	91,0	635

Полдник

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

16 января 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
	Итого	400	10,3	12,1	54,9	362

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
	Итого	650	19,0	21,1	95,4	633

Полдник

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

19 января 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
	Итого	400	11,5	12,6	60,2	394

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
	Итого	650	18,9	21,0	91,1	631

Полдник

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

20 января 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
	Итого	400	15,3	28,6	34,3	437

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
	Итого	650	22,0	21,4	91,5	634

Полдник

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

21 января 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
	Итого	400	10,9	17,7	58,1	442

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
	Итого	695	18,6	21,1	83,9	631

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
	Итого	260	6,0	5,8	50,1	276
	Всего на день	1355	35,5	44,6	192,1	1349

22 января 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
	Итого	400	10,2	11,7	51,9	377

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 рубленые	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
	Итого	650	25,1	21,4	562	687

Полдник

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

23 января 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
	Итого	400	10,2	12,0	52,4	360

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
	Итого	680	32,3	26,2	100,0	766

Полдник

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