



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал
<b>16.03.2026 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,2	157,6
84	Каша на молоке «Дружба»	220	6,81	10,98	29,43	245,95
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Итого:	470				513,55
<b>Обед</b>						
124	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3
288	Фрикадельки в соусе	70	5,67	5,73	5,21	95,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	670				547,9
<b>17.03.2026 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
202/309	Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4
93	Сосиска отварная	50	9,9	18,9	0,7	212,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	430				515,4
<b>Обед</b>						
140	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	134
268/331	Котлета с соусом	100	7,01	9,2	10,9	168,0
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,1	5,7	261,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	750				775,6
<b>18.03.2026 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
121	Булочка творожная	100	5,9	2,9	25,3	144,0
210	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	480				627,97
<b>Обед</b>						
2	Рассольник	250	2,0	5,11	16,93	121,75
259	Гуляш куриный	80	16,48	2,56	2,64	99,76
202/309	Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	730				563,51
<b>19.03.2026 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
224	Творожная запеканка со сметаной	120	15,22	10,0	14,8	212,5
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155,7

	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	390				516,03
	<b>Обед</b>					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,0	5,35	23,8	163,8
268/331	Шницель с соусом	100	7,1	9,2	10,9	168,0
171	Гречка	150	5,7	11,4	40,1	285,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	750				779,8
	<b>20.03.2026 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
292	Булочка сдобная	100	53,0	46,0	84,0	347
94	Каша рисовая на молоке	220	3,0	3,0	16,0	97,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	550				617,6
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	83,23
259	Жаркое по-домашнему	250	12,4	11,6	21,9	351,1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	750				646,93
	<b>23.03.2026 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
420	Сосиска в тесте	100	9,85	16,57	34,25	316,27
302	Каша молочная «Геркулес»	250	10,2	12,3	44,5	330
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	580				819,87
	<b>Обед</b>					
52	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	109,0
308	Запеканка картофельная с мясом	180	12,13	9,5	25,7	237
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	680				508,6
	<b>24.03.2026 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
84	Каша на молоке «Дружба»	220	6,81	10,98	29,43	245,95
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	490				549,48
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	15,0	112
412	Котлета из птицы припущенная	80	9,51	7,96	7,2	120
202/309	Макаронные отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	730				574
	<b>25.03.2026 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37
93	Сосиска отварная	50	9,9	18,9	0,7	212,4

376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	430				646,37
	<b>Обед</b>					
50	Суп с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	136,56
96	Колбаса отварная с соусом	90	17,2	15,6	02	209
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,1	5,7	261,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	740				819,16
	<b>26.03.2026 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
121	Булочка творожная	100	5,9	2,9	25,3	144,0
94	Каша рисовая на молоке	220	3,0	3,0	16,0	97,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	Итого:	520				332
	<b>Обед</b>					
101/226	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,3	3,98	20,57	135,5
54	Плов с курицей	200	34,0	10,1	41,5	393,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	700				741,5
	<b>27.03.2026 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
224	Творожная запеканка со сметаной	120	15,22	10,0	14,8	212,5
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	390				490,8
	<b>Обед</b>					
140	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	134
188	Кнели из птицы с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32
171	Каша перловая	150	2,96	2,19	20,9	119
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	750				651,92