

Приказ № 277 о

О.Д. Бордунова

2026 год

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 1													
	Завтрак												
ПР	Кондитерское изд. в ассорт.	1/40	2,7	3,45	13,9	71,0	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16	0,49
204	Плов с куриным мясом	1/200	11,80	12,60	36,80	348,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32	1,18
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,34	18,60	77,50	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,0	0,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	18,35	18,45	82,30	558,04	0,20	1,24	0,08	156,96	562,40	84,98	3,01
	Обед												
9/79	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	1/100	1,04	7,14	6,50	94,42	0,03	7,18	0,0	43,24	32,06	24,50	0,63
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/200	4,23	2,38	12,30	124,48	0,13	9,13	0,0	58,00	18,58	36,25	1,10
8/73	Бефстроганов из отварного мяса говядины	1/90	8,73	10,78	14,25	205,94	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26
13/112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/150	6,55	5,23	50,95	213,07	0,21	0,0	0,03	14,24	202,62	135,27	4,55
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	26,38	28,60	118,10	825,61	0,91	19,62	0,06	180,92	408,33	232,59	9,60
	Всего за день:		44,73	47,05	200,40	1383,65	1,11	20,86	0,14	337,88	970,73	317,57	12,61

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
День 2													
	Завтрак												
8/69	Запеканка из творога с изюмом	1/150	12,88	15,40	7,80	180,61	0,09	0,35	0,12	219,39	324,80	32,43	1,16
IIР	Батон пшеничный	1/40	3,85	1,34	26,60	133,82	0,08	0,00	0,00	13,00	0,0	17,00	0,8
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36
1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/200	1,40	0,0	32,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	18,26	16,76	81,80	520,43	0,25	83,18	0,32	284,59	369,20	63,83	2,92
	Обед												
104	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/220	4,35	8,68	35,15	196,08	0,10	3,70	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
5/52	Капуста тушеная с отварным мясом	1/240	14,64	14,70	45,60	345,26	0,14	8,70	0,10	71,84	212,14	38,94	2,88
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	16,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
IIР	Хлеб ржаной	1/40	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
IIР	Хлеб пшеничный	1/40	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	25,73	26,43	116,61	783,04	0,76	13,20	0,10	155,12	560,52	98,97	4,99
	Всего за день:		43,99	43,19	198,41	1303,47	1,01	96,38	0,42	439,71	929,72	162,80	7,91

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
<i>День 3</i>													
	Завтрак												
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/120	8,09	8,26	7,51	162,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
205	Макароны отварные с овощами	1/150	6,31	8,90	23,77	187,00	0,06	2,26	0,0	16,18	42,40	14,45	0,86
IIР	Хлеб пшеничный	1/30	3,85	1,34	26,60	133,82	0,08	0,00	0,00	13,00	0,0	17,00	0,8
189	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,60	6,20	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	18,45	18,58	75,30	554,02	0,19	18,92	29,30	66,54	124,30	53,25	3,00
	Обед												
18/142	Салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	1/100	0,98	5,13	3,80	83,29	0,05	14,20	0,0	18,20	33,57	16,39	0,75
88	Щи со свежими овощами на м/к бульоне	1/200	1,77	4,95	17,90	89,75	0,06	15,80	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
7/65	Курица отварная	1/90	12,26	8,21	3,0	216,93	0,12	1,34	0,10	16,90	143,40	18,30	1,24
171	Каша рассыпчатая (перловая)	1/150	4,64	5,79	32,91	220,00	0,04	0,0	40,0	31,72	161,27	21,10	0,95
189	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,60	6,20	0,30
IIР	Хлеб ржаной	1/20	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
IIР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	77,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	25,55	27,21	93,93	813,87	0,78	47,34	40,1	136,39	393,84	93,12	4,77
	Всего за день:		44,00	45,79	169,23	1367,89	0,97	66,26	69,40	202,93	518,14	146,37	7,77

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)										
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe				
День 4																	
	Завтрак																
9/78	Каша пшенная молочная жидкая	1/200	11,45	14,03	33,75	245,00	0,1	0,9	0,26	185,86	182,40	37,24		0,72			
ПР	Батон пшеничный	1/50	3,85	1,5	23,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00		0,00			
ПР	Кондитерское изд. в ассорт.	1/50	1,7	2,15	23,3	150,00	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16		0,49			
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40		0,36			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	17,13	17,70	88,55	586,50	0,36	3,73	0,26	221,68	262,74	45,80		1,57			
	Обед																
71	Свежие овощи порционно	1/100	0,55	0,10	1,90	11,00	0,02	8,75	0,0	7,00	66,5	10,00		0,45			
101	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/200	5,49	8,27	16,54	168,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58		2,05			
5/53	Рыба тушеная с овощами в соусе	1/100	9,47	6,97	6,90	110,21	0,07	4,32	0,01	38,58	162,02	39,86		0,74			
7/66	Рис отварной с овощами	1/150	4,59	6,19	42,90	229,46	0,04	0,0	0,03	13,26	47,70	10,26		0,87			
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8		0,68			
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5		0,35			
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5		0,35			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	26,84	24,58	114,10	760,62	0,88	19,70	0,04	155,32	367,52	127,5		5,49			
	Всего за день:		43,97	42,28	202,65	1347,12	1,24	23,43	0,30	377,00	630,26	173,30		7,06			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 5													
	Завтрак												
17/135	Каша молочная из пшена и риса	1/200	11,90	15,63	23,93	246,93	0,10	1,13	0,33	94,49	217,73	42,48	0,68
ПР	Батон пшеничный	1/50	3,85	1,5	15,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	1,40	0,0	32,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	17,15	18,19	84,18	581,97	0,38	81,13	0,53	156,59	303,67	58,98	1,82
	Обед												
82	Борщ со свежими овощами	1/200	1,80	4,92	30,93	223,75	0,05	10,68	0,0	49,73	54,60	26,13	1,23
16/131	Котлета куриная в соусе	1/90	10,22	5,95	14,86	120,41	0,05	0,20	0,11	66,32	178,70	24,81	1,03
205	Макароны отварные с овощами	1/150	6,31	8,90	23,77	187,00	0,06	2,26	0,0	16,18	42,40	14,45	0,86
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	24,03	23,88	101,46	718,40	0,66	13,14	0,11	156,63	280,64	78,89	4,36
	Всего за день:		41,18	42,07	185,64	1300,37	1,04	94,27	0,64	313,22	584,31	137,87	6,18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)									
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe			
День 6																
	Завтрак															
204	Плов с куриным мясом	1/200	11,80	12,60	36,80	240,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32	1,18			
ПР	Кондитерское изд. в ассорт.	1/50	1,7	2,15	20,3	110,00	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16	0,49			
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,5	13,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	17,48	16,27	85,35	541,50	0,32	4,07	0,08	159,06	602,86	65,88	2,03			
	Обед															
104	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	4,35	8,60	25,15	156,08	0,10	3,70	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73			
8/73	Бефстроганов из отварного мяса говядины	1/90	8,73	10,70	14,25	205,94	0,04	0,48	0,03	38,44	150,67	25,17	2,26			
13/112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/150	6,55	5,23	30,95	190,07	0,21	0,0	0,03	14,24	202,62	135,27	4,55			
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68			
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35			
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	26,37	27,58	116,21	793,79	0,87	4,98	0,06	135,96	701,67	220,47	8,92			
	Всего за день:		43,85	43,85	201,56	1335,29	1,19	9,05	0,14	295,02	1304,53	286,35	10,95			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 7													
	Завтрак												
15/123	Каша молочная рисовая	1/200	14,0	14,55	29,63	227,45	0,1	4,70	0,33	238,93	229,03	56,63	0,90
ПР	Батон пшеничный	1/30	3,85	1,5	15,05	119,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	1,40	0,0	22,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	19,25	17,11	79,88	552,49	0,38	84,70	0,53	301,03	314,97	73,13	2,04
	Обед												
5/51	Рассольник на мясном бульоне	1/200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
290	Птица (голень) тушеная в соусе	1/100	8,09	8,26	7,51	162,00	0,04	0,66	29,30	29,84	75,30	15,60	1,04
197	Гороховое пюре	1/150	5,09	9,57	38,81	228,83	0,55	0,0	0,0	103,24	234,25	68,55	5,21
189	Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0,08	17,42	71,20	0,01	16,0	0,0	7,52	6,6	6,2	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб ржаной	1/20	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	24,57	26,23	99,18	735,98	1,33	22,49	29,30	196,08	404,25	134,9	9,3
	Всего за день:		43,82	43,34	179,06	1288,47	1,71	107,19	29,83	497,11	719,22	208,03	11,34

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 8													
	Завтрак												
5/54	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом	1/170	10,88	10,10	9,79	205,61	0,09	0,35	0,12	219,39	324,87	32,43	1,16
ПР	Батон	1/60	3,85	1,5	25,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Кондитерское изделие в ассортименте	1/70	2,7	5,15	23,3	160,00	0,06	0,00	0,00	9,12	34,94	6,16	0,49
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	17,43	17,81	71,14	556,65	0,35	0,35	0,12	252,61	405,75	43,09	2,19
	Обед												
10/89	Суп овощной на мясном бульоне	1/200	4,35	10,68	18,15	96,08	0,1	3,7	0,0	29,48	345,18	28,23	0,73
11/97	Голубцы ленивые с отварным мясом говядины	1/240	14,62	12,64	46,68	525,00	0,06	0,72	0,10	80,48	242,14	37,78	3,56
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	Хлеб ржаной	1/50	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	24,67	27,43	96,73	808,32	0,66	4,42	0,10	134,36	592,26	79,51	5,53
	Всего за день:		42,10	45,24	167,87	1364,97	1,01	4,77	0,22	386,97	998,01	122,60	7,72

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)								
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe		
День 9															
	Завтрак														
ПР	Батон пшеничный	1/30	3,85	1,5	25,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00	0,00	0,00	
17/135	Каша молочная «Дружба»	1/200	8,32	15,1	26,34	221,54	0,08	0,9	0,26	183,98	174,18	33,98	0,54		
377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,40	2,40	0,36		
.1/8а	Фрукты по сезону (сок в коробочке)	1/100	5,40	0,0	22,20	144,00	0,08	80,00	0,2	38,00	40,00	12,00	0,6		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	17,70	16,62	88,79	557,04	0,36	83,73	0,46	248,68	259,58	48,38	1,50		
	Обед														
82	Борщ со свежими овощами	1/200	1,80	9,92	15,93	203,75	0,05	10,68	0,0	49,73	54,60	26,13	1,23		
16/131	Биточки куриные в томатном соусе	1/90	11,75	6,29	9,32	107,03	0,05	0,17	0,09	5,89	158,84	22,05	0,91		
2/24	Макароны отварные	1/150	6,0	6,8	24,0	160,0	0,08	0,3	0,0	48	110,0	24	0,9		
4/44	Компот из сухофруктов	1/200	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68		
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5	0,35		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	26,29	26,06	95,11	712,48	0,70	11,95	0,09	157,42	326,64	103,98	4,42		
	Всего за день:		43,99	42,68	183,90	1269,52	1,06	95,68	0,55	406,10	586,22	152,36	5,92		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (в мг)									
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe			
День 10																
	Завтрак															
71	Свежие овощи порционно	1/100	0,55	0,10	1,90	21,00	0,02	8,75	0,0	7,00	66,5	10,00			0,45	
204	Плов с куриным мясом	1/200	11,80	14,60	46,80	340,00	0,06	1,24	0,08	123,24	522,52	57,32			1,18	
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,5	13,05	129,50	0,2	0,00	0,00	12,50	41,0	0,00			0,00	
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5			0,54	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	16,20	17,26	74,75	552,04	0,28	9,99	0,08	154,34	634,96	71,82			2,17	
.	Обед															
101	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/200	5,49	5,27	26,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58			2,05	
7/65	Курица отварная	1/90	12,26	8,21	13,0	216,93	0,12	1,34	0,10	16,90	143,40	18,30			1,24	
171	Каша рассыпчатая (перловая)	1/150	2,64	5,79	32,91	220,00	0,04	0,0	40,0	31,72	161,27	21,10			0,95	
1/14	Чай с сахаром	1/200	0,0	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5			0,54	
ПР	Хлеб ржаной	1/30	3,4	2,8	4,1	55,2	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5			0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,25	14,8	70,5	0,25	0,0	0,0	6,4	0,0	4,5			0,35	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	26,09	23,38	104,35	772,42	0,89	7,17	40,10	115,70	397,71	88,48			5,48	
	Всего за день:		42,29	40,64	179,10	1324,46	1,17	17,16	40,18	270,04	1032,67	160,30			7,65	