Приложение № 1
к Контракту №
0351100007026000001
от «16 » февраля 2026 г.
на организацию питания

Примерное десятидневное меню на весенне-летний и осенне-зимний период

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сосиска отварная	50	8,5	6,5	0	85,6
54-3г	Макароны отварные с маслом	110	6,3	5,5	22,9	166,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8
456	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого	600	25,3	21,4	104,9	707
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	140	12	11,3	10,3	290,8
54-1гн	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,3	35,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Печенье	50	1,3	2,1	5,3	45,3
Пром.	Банан	180	3,1	1,1	42	196,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		620	21,1	22,5	92,7	762,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	110	2,19	4,9	17,75	129,01
54.05.01	Котлета Нежная с соусом	55	14,4	4,1	6,3	179,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

456	Кекс	50	4	7	28	191
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8
		605	26,09	17,4	116,15	790,51
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8
54-2м	Азу из говядины с соленым огурчиком	90	15,3	14,9	3,5	288,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8
	Булочка Российская	50	4	7	26	161
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
	итого	630	30,5	27,7	113,4	882,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет натуральный	100	154,2	18,62	2,14	249,06
54-20з	Горошек зеленый	10	0,7	0	1,5	5,2
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-12в	Булочка с корицей	50	6	6,4	20,2	162,6
Пром.	Банан	180	3,1	1,1	42	196,2
	Итого	580	169,2	26,72	106,64	802,26

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8
54-2м	Куриный паприкаш	90	15,3	14,9	3,5	188,9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-15в	Сочень с творогом	50	6	6,4	20,2	162,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого	630	32,1	26,9	99,8	749,3

	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1г	Макароны с маслом	100	5	4,6	30,6	173,7
41	Яйцо отварное	40	5,08	1,2	0,28	63
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Банан	180	3,1	1,1	42	196,2
54-15с	Булочка Рукраинская	50	6	6,4	20,2	162,6
	итого	610	27,68	17,1	130,98	814,9

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	120	2,9	5	18,5	130,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	7,2	7,3	4	130,9
54-1соус	Соус томатный	15	0,45	0,68	0,9	12,5
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
452	Кекс	50	4	7	29,3	181
Пром.	Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого	625	20,25	21,58	112,6	731,1

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
1236	Запеканка творожно-рисовая	120	8,6	5,9	17,6	157,9
	молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
457	Булочка Украинская	50	4	7	28	191
Пром.	Банан	180	3,1	1,1	42	196,2
	итого	610	21,6	16,3	131,2	763,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	160	21,8	6,5	26,6	271,7
54-7хн	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,1	7,5	31,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-15в	Булочка с корицей	50	6	6,4	20,2	192,6
Пром.	Мандарин	105	0,8	0,2	7,5	40
	Итого	555	33,2	13,8	88,5	665,2