

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна  
О.А. Высоцкая  
"20" сентября 2026 г.

(завтрак, обед)  
2026 год

**День: 1- понедельник. Неделя первая**

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рсц. | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                        |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 182    | Каша жидкая пшеничная "Артек" молочная | 200          | 8,20             | 12,00 | 37,00 | 289,00                         |
| 3      | Хлеб с маслом сливочным и сыром        | 50           | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                         |
| БН     | Хлеб ржаной                            | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 338    | Фрукты свежие                          | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00                          |
| 382    | Какао с молоком                        | 180          | 5,00             | 4,10  | 17,70 | 131,00                         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>               | 550          | 20,78            | 25,04 | 87,78 | 681,80                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рсц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми    | 200          | 4,09             | 4,28  | 12,90 | 107,00                         |
| 204    | Макароны отварные с сыром      | 170          | 9,46             | 23,71 | 32,95 | 301,36                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 389    | Сок фруктовый                  | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 84,80                          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>          | 690          | 18,84            | 28,62 | 90,74 | 616,36                         |

**День: 2- вторник. Неделя первая**

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72   | 10,26                          |
| 204    | Макаронны отварные с сыром     | 180          | 14,09            | 13,51 | 34,66  | 307,32                         |
| БН     | Кондитерские изделия           | 30           | 5,63             | 6,25  | 60,00  | 53,47                          |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49  | 70,14                          |
| 389    | Сок фруктовый                  | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:              | 500          | 23,63            | 20,15 | 131,07 | 525,99                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                          |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                             | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 2,15             | 2,27  | 13,96 | 94,60                          |
| 256    | Птица тушеная                            | 90           | 15,63            | 17,85 | 2,63  | 231,43                         |
| 303    | Каша гречневая вязкая                    | 150          | 4,73             | 5,17  | 21,20 | 150,35                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 348    | Компот из компотной смеси и яблок        | 200          | 0,66             | 9,00  | 32,04 | 132,80                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 760          | 27,46            | 34,92 | 94,52 | 732,38                         |

День: 3- среда. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 399 ЧС | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф | 130          | 4,55             | 6,63  | 48,88  | 273,00                         |
| 338    | Фрукты свежие                     | 110          | 4,00             | 4,00  | 9,80   | 47,00                          |
| БН     | Кондитерские изделия              | 50           | 3,38             | 3,75  | 36,00  | 192,50                         |
| 376    | Чай с сахаром и лимоном           | 215          | 0,05             | 0,02  | 10,72  | 51,04                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                 | 505          | 11,98            | 14,40 | 105,40 | 563,54                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 71     | Овощи свежие                      | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72   | 10,26                          |
| 88     | Щи из свеж капусты с картофелем   | 200          | 1,55             | 4,71  | 4,88   | 82,10                          |
| 291    | Плов из курицы                    | 200          | 13,97            | 10,48 | 39,80  | 288,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49  | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48   | 42,80                          |
| 348    | Компот из компотной смеси и яблок | 200          | 0,66             | 9,00  | 32,04  | 132,80                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                    | 720          | 20,47            | 24,82 | 101,41 | 626,10                         |

День: 4-четверг. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 182    | Каша жидкая молочная рисовая    | 200          | 8,20             | 12,00 | 37,00 | 289,00                         |
| 3      | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 50           | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                         |
| БН     | Кондитерские изделия            | 30           | 2,03             | 2,25  | 21,60 | 115,50                         |
| 338    | Фрукты свежие                   | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00                          |
|        | Чай с сахаром                   | 180          | 0,06             | 0,02  | 12,60 | 50,20                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               | 560          | 16,49            | 22,97 | 95,80 | 673,70                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 96     | Рассольник ленинградский       | 200          | 1,75             | 4,82  | 9,76  | 96,3                           |
| 290    | Птица запеченная с соусом      | 90           | 9,75             | 7,96  | 2,13  | 119,02                         |
| 128    | Пюре картофельное              | 150          | 3,36             | 7,36  | 28    | 192                            |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,3   | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,8                           |
| 349    | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04 | 132,8                          |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                 | 760          | 19,81            | 20,86 | 96,62 | 663,32                         |

День: 5- пятница. Неделя первая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 182    | Каша жидкая молочная гречневая  | 200          | 8,20             | 12,00 | 37,00  | 289,00                         |
| 3      | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 45           | 5,80             | 8,30  | 14,80  | 172,00                         |
| БН     | Кондитерские изделия            | 30           | 2,03             | 2,25  | 21,60  | 115,50                         |
| 338    | Фрукты свежие                   | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                          |
| 382    | Какао с молоком                 | 180          | 5,00             | 4,10  | 17,70  | 131,00                         |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               | 555          | 21,43            | 27,05 | 100,90 | 754,50                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 45     | Салат из свежей капусты        | 60           | 0,80             | 1,90  | 3,80   | 36,00                          |
| 97     | Суп картофельный               | 200          | 1,88             | 2,26  | 13,50  | 91,20                          |
| 260    | Птица тушеная                  | 90           | 13,03            | 14,90 | 2,19   | 192,86                         |
| 303    | Каша вязкая пшеничная Артек    | 150          | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49  | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48   | 42,80                          |
| 389    | Сок фруктовый                  | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                          |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                 | 760          | 27,30            | 27,61 | 102,72 | 777,80                         |

**День: 1- понедельник. Неделя вторая**

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 182    | Каша жидкая молочная манная     | 200          | 8,20             | 12,00 | 37,00 | 289,00                         |
| 3      | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 50           | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                         |
| БН     | Хлеб ржаной                     | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 338    | Фрукты свежие                   | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00                          |
| 379    | Кофейный напиток с молоком      | 180          | 4,16             | 3,50  | 16,50 | 114,30                         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>        | 550          | 19,94            | 24,44 | 86,58 | 665,10                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                   |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 45     | Салат из свежей капусты           | 60           | 0,80             | 1,90  | 3,80  | 36,00                          |
| 101    | Суп картофельный с крупой         | 200          | 1,58             | 2,17  | 9,80  | 68,60                          |
| 288    | Птица отварная                    | 60           | 14,08            | 15,52 | 0,32  | 196,80                         |
| 303    | Каша гречневая вязкая             | 150          | 5,68             | 6,21  | 25,45 | 180,42                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 348    | Компот из компотной смеси и яблок | 200          | 0,66             | 9,00  | 32,04 | 132,80                         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>             | 730          | 26,55            | 35,34 | 94,38 | 727,56                         |

День: 2- вторник. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                               |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                  | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 210    | Омлет натуральный             | 90           | 8,36             | 10,90 | 1,58  | 174,00                         |
| 203    | Макароны отварные             | 150          | 5,64             | 6,00  | 31,47 | 202,24                         |
| 389    | Сок фруктовый                 | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 84,80                          |
| БН     | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                   | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:             | 550          | 19,29            | 17,53 | 77,94 | 584,24                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                               |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                  | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем  | 200          | 1,58             | 4,69  | 8,91  | 93,30                          |
| 293    | Птица запеченная с соусом     | 90           | 9,75             | 7,96  | 2,13  | 119,02                         |
| 128    | Пюре картофельное             | 150          | 3,36             | 7,36  | 28,00 | 192,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 350    | Кисель из ягод и яблок        | 200          | 0,10             | 0,10  | 24,40 | 117,00                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                | 760          | 19,08            | 20,74 | 88,13 | 644,52                         |

**День: 3- среда. Неделя вторая**

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № реп. | Прием пищи,наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 399    | Блинчики с фруктовой начинкой п/ф | 130          | 4,55             | 6,63  | 48,88  | 273,00                         |
| 338    | Фрукты свежие                     | 110          | 0,44             | 0,44  | 10,78  | 51,70                          |
| БН     | Кондитерские изделия              | 50           | 3,38             | 3,75  | 36,00  | 192,50                         |
| 376    | Чай с сахаром и лимоном           | 215          | 0,05             | 0,02  | 10,72  | 51,04                          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>          | 505          | 8,42             | 10,84 | 106,38 | 568,24                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № реп. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                               |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 45     | Салат из свежей капусты       | 60           | 0,80             | 1,90  | 3,80  | 36,00                          |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми   | 200          | 4,09             | 4,28  | 12,90 | 107,00                         |
| 290    | Птица тушеная в соусе         | 90           | 13,03            | 14,90 | 2,19  | 192,86                         |
| 303    | Каша рисовая вязкая           | 150          | 3,70             | 7,70  | 26,00 | 188,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 389    | Сок фруктовый                 | 200          | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 84,80                          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>         | 760          | 26,37            | 29,32 | 88,06 | 721,60                         |

День: 4- четверг. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                   | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 209    | Рагу из птицы                  | 210          | 14,06            | 38,89 | 18,24 | 260,40                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                          |
| БН     | Хлеб ржаной                    | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                          |
| 376    | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06             | 0,02  | 12,60 | 50,20                          |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:              | 500          | 18,41            | 39,54 | 55,53 | 433,80                         |

сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                     |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 71     | Овощи свежие                        | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72  | 10,26                          |
| 96     | Рассольник ленинградский            | 200          | 1,75             | 4,82  | 9,76  | 96,30                          |
| 209    | Яйцо вареное                        | 40           | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 62,84                          |
| 204    | Макаронные изделия отварные с сыром | 165          | 14,48            | 13,88 | 35,62 | 315,83                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,37             | 0,3   | 14,49 | 70,14                          |
| 349    | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04 | 132,8                          |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                      | 695          | 24,88            | 23,78 | 93,91 | 688,17                         |

День: 5- пятница. Неделя вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 182    | Каша жидкая молочная гречневая  | 200          | 8,20             | 12,00 | 37,00  | 289,00                         |
| 3      | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 45           | 5,80             | 8,30  | 14,80  | 172,00                         |
| БН     | Кондитерские изделия            | 30           | 2,03             | 2,25  | 21,60  | 115,50                         |
| 338    | Фрукты свежие                   | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                          |
| 382    | Какао с молоком                 | 180          | 5,00             | 4,10  | 17,70  | 131,00                         |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:               | 555          | 21,43            | 27,05 | 100,90 | 754,50                         |

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|        |                                          |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 71     | Овощи свежие                             | 60           | 0,54             | 0,09  | 1,72   | 10,26                          |
| 103    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,60                          |
| 291    | Плов из курицы                           | 200          | 13,97            | 10,48 | 39,80  | 288,00                         |
| БН     | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,74             | 0,60  | 28,98  | 140,28                         |
| 348    | Компот из компотной смеси и яблок        | 200          | 0,66             | 9,00  | 32,04  | 132,80                         |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 720          | 22,06            | 22,44 | 116,50 | 665,94                         |



Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая