

# МЕНЮ

26 мая 2026 г.

## 5 -"Б"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>II Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	10,42	24,85	297,93	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/40	44,80	29,70	46,53	381,90	0,18
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	12,78	12,73	9,90	137,11	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	43,50	0,00
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4,00	3,38	7,25	75,00	0,88
к/к	к/к	ФРУКТ	250	1,00	0,75	25,77	117,58	12,51
<b>Итого</b>			<b>980</b>	<b>66,93</b>	<b>56,98</b>	<b>128,82</b>	<b>1 053,02</b>	<b>14,17</b>
<b>Обед</b>								
2017	31	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	120	2,51	6,31	3,08	51,02	13,80
2017	к/к	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (ФАСОЛЬ)	70	0,03	4,01	0,04	19,30	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	100	29,01	24,90	0,36	263,09	0,14
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,60	19,36	29,72	272,30	17,94
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	140	36,68	14,18	20,41	333,04	0,00
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	300	7,26	15,04	42,02	377,72	19,20
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,19	0,05	27,79	88,27	1,53
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	65,40	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>1530</b>	<b>102,13</b>	<b>90,98</b>	<b>176,94</b>	<b>1 729,31</b>	<b>52,61</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	214,00	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	29,93	113,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>8,11</b>	<b>5,45</b>	<b>150,95</b>	<b>518,37</b>	<b>25,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЕНый	100	1,37	6,17	1,82	40,30	13,65
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,75	5,10	7,94	58,89	29,46
2017	250	БЕФСТРОГАНОВ	150	20,70	55,34	6,21	400,30	1,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	8,01	6,11	36,23	163,81	0,00
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	80	12,57	11,54	24,63	205,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>1050</b>	<b>55,61</b>	<b>86,88</b>	<b>130,64</b>	<b>1 142,29</b>	<b>45,75</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	12	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	130	18,62	24,26	19,72	292,12	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
2008		КОНФЕТЫ	100	2,70	25,80	54,70	323,00	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	30	1,56	0,09	15,30	54,60	0,00
2008		МЕД	40	0,31	0,00	31,16	103,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>25,45</b>	<b>51,36</b>	<b>146,69</b>	<b>956,63</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>			<b>2580</b>	<b>258,23</b>	<b>291,65</b>	<b>734,04</b>	<b>5 399,62</b>	<b>137,83</b>

# МЕНЮ

26 мая 2026 г.

## 5 - "В"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>II Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,78	13,87	32,92	396,42	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/40	44,80	29,70	46,53	381,90	0,18
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	12,78	12,73	9,90	137,11	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	43,50	0,00
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	250	8,00	6,75	14,50	150,00	1,75
к/к	к/к	ФРУКТ	250	1,00	0,75	25,77	117,58	12,51
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1355</b>	<b>72,36</b>	<b>63,80</b>	<b>166,14</b>	<b>1 294,51</b>	<b>15,04</b>
<b>Обед</b>								
2017	31	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	120	2,51	6,31	3,08	51,02	13,80
2017	К/К	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (ФАСОЛЬ)	70	0,03	4,01	0,04	19,30	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	130	37,66	32,36	0,24	340,95	0,10
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	14,42	19,52	36,46	295,85	21,35
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	140	30,58	14,76	20,46	301,50	0,00
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	400	12,37	21,05	73,32	613,59	33,79
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,19	0,05	36,50	114,37	1,53
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	65,40	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>1690</b>	<b>112,60</b>	<b>105,45</b>	<b>236,34</b>	<b>2 122,34</b>	<b>70,57</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,75	24,02	122,60	25,02
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	214,00	0,00
	598	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,21	0,00	29,93	113,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>8,11</b>	<b>5,45</b>	<b>150,95</b>	<b>518,37</b>	<b>25,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	16	САЛАТ ЗЕЛЕНый	100	1,37	6,17	1,82	40,30	13,65
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,75	5,10	7,94	58,89	29,46
2017	250	БЕФСТРОГАНОВ	150	20,70	58,25	6,21	412,79	1,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,97	6,83	40,59	183,51	0,00
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	80	12,57	11,54	24,63	205,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,58	0,00	15,74	50,72	0,12
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	250	7,50	2,50	10,50	100,00	1,25
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	80	9,60	8,80	0,40	121,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>1260</b>	<b>71,65</b>	<b>100,33</b>	<b>162,94</b>	<b>1 438,83</b>	<b>46,00</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	12	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	130	18,62	24,26	19,72	292,12	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
2008		КОНФЕТЫ	150	4,05	38,70	82,05	484,50	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	50	2,60	0,15	25,50	91,00	0,00
2008		МЕД	50	0,39	0,00	38,95	129,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>27,92</b>	<b>64,32</b>	<b>192,03</b>	<b>1 180,53</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>			<b>292,64</b>	<b>292,64</b>	<b>339,35</b>	<b>908,40</b>	<b>6 554,58</b>	<b>156,91</b>