

# МЕНЮ

27 мая 2026 г.

## 5 -"Б"

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                   | Выход       | Химический состав |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|-------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |             | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |             |                   |               |               |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 150         | 5,43              | 10,49         | 23,39         | 309,45                        | 0,00          |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 140         | 12,25             | 21,82         | 2,71          | 241,12                        | 0,00          |
| 2008              | 254           | СОСИСКА ОТВАРНАЯ                                     | 70          | 7,47              | 16,23         | 0,27          | 150,06                        | 0,00          |
| 2008              | 8             | БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                          | 50          | 7,33              | 10,31         | 9,90          | 121,20                        | 0,00          |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200         | 3,85              | 3,01          | 24,32         | 283,21                        | 0,00          |
| к/к               | к/к           | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД, УПАК,                   | 100         | 3,20              | 2,70          | 5,80          | 60,00                         | 0,70          |
| 2008              |               | ВАРЕНЬЕ  | 40          | 0,00              | 0,00          | 17,46         | 69,84                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>750</b>  | <b>39,53</b>      | <b>64,56</b>  | <b>83,85</b>  | <b>1 234,88</b>               | <b>0,70</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |             |                   |               |               |                               |               |
| 2008              | 48            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ                   | 120         | 5,85              | 10,72         | 8,22          | 116,89                        | 3,96          |
| 2017              | 131           | КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)                 | 70          | 7,01              | 3,34          | 40,86         | 187,27                        | 1,96          |
| 2008              | 83            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20   | 11,98             | 18,16         | 32,14         | 268,43                        | 27,72         |
| 2008              | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                    | 140/50      | 44,28             | 42,33         | 3,17          | 557,76                        | 0,02          |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 180         | 6,59              | 12,78         | 41,84         | 222,40                        | 0,00          |
|                   | 598           | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ                    | 200         | 0,21              | 0,00          | 29,93         | 113,77                        | 0,00          |
| 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          |
| 2008              | 442           | СОК  | 200         | 0,00              | 0,00          | 24,00         | 76,00                         | 0,00          |
| 2008              |               | СЛОЙКА   | 100         | 7,30              | 13,30         | 51,10         | 178,00                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>1460</b> | <b>90,25</b>      | <b>101,55</b> | <b>275,66</b> | <b>1 928,69</b>               | <b>33,66</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |             |                   |               |               |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК  | 200         | 0,00              | 0,00          | 22,00         | 68,00                         | 0,00          |
| к/к               | к/к           | ФРУКТ  | 250         | 2,00              | 0,75          | 24,02         | 122,60                        | 25,02         |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 100         | 5,40              | 14,20         | 68,20         | 178,00                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>550</b>  | <b>7,40</b>       | <b>14,95</b>  | <b>114,22</b> | <b>368,60</b>                 | <b>25,02</b>  |
| <b>Ужин</b>       |               |  |             |                   |               |               |                               |               |
| к/к               | к/к           | МОРСКАЯ КАПУСТА                                      | 100         | 0,90              | 0,00          | 0,00          | 3,60                          | 2,00          |
| 2008              | 66/358        | МЯСО, ИЛИ ЯЗЫК, ИЛИ ПТИЦА ОТВАРНЫЕ С ГАРНИРОМ        | 80/100      | 19,52             | 17,19         | 3,15          | 163,02                        | 0,00          |
| 2008              | 257           | МЯСО ТУШЕНОЕ   | 150/50      | 24,96             | 62,48         | 7,34          | 425,68                        | 1,41          |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ   | 180         | 4,74              | 7,39          | 49,81         | 189,06                        | 0,00          |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 90          | 12,53             | 20,45         | 19,72         | 244,60                        | 0,28          |
| 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           | КЕФИР  | 200         | 5,80              | 5,00          | 8,00          | 66,00                         | 1,40          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>1220</b> | <b>73,66</b>      | <b>113,13</b> | <b>133,43</b> | <b>1 285,45</b>               | <b>5,21</b>   |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |             |                   |               |               |                               |               |
| 2008              | 4             | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ             | 120         | 21,95             | 25,61         | 23,67         | 314,03                        | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 185/15      | 0,58              | 0,00          | 15,74         | 50,72                         | 0,12          |
|                   |               | МОЛОКО   | 200         | 5,82              | 6,21          | 9,12          | 116,40                        | 0,00          |
| 2008              |               | ОРЕХИ  | 100         | 16,10             | 63,30         | 9,90          | 374,00                        | 1,40          |
| 2008              |               | СУХОФРУКТЫ   | 30          | 1,56              | 0,09          | 15,30         | 54,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>650</b>  | <b>46,01</b>      | <b>95,21</b>  | <b>73,73</b>  | <b>909,75</b>                 | <b>1,52</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |             | <b>256,85</b>     | <b>389,40</b> | <b>680,89</b> | <b>5 727,37</b>               | <b>66,11</b>  |

# МЕНЮ

27 мая 2026 г.

## 5 - "В"

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                   | Выход         | Химический состав |               |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|---------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |               | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |               |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 200           | 7,21              | 13,97         | 30,99           | 411,65                        | 0,00          |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 160           | 21,33             | 28,03         | 3,42            | 320,06                        | 0,00          |
| 2008              | 254           | СОСИСКА ОТВАРНАЯ                                     | 70            | 7,47              | 16,23         | 0,27            | 150,06                        | 0,00          |
| 2008              | 8             | БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                          | 50            | 7,33              | 10,31         | 9,90            | 121,20                        | 0,00          |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200           | 3,85              | 3,01          | 24,32           | 283,21                        | 0,00          |
| к/к               | к/к           | БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК,                   | 250           | 8,00              | 6,75          | 14,50           | 150,00                        | 1,75          |
| 2008              |               | ВАРЕНЬЕ  | 50            | 0,00              | 0,00          | 21,83           | 87,30                         | 0,00          |
| 2008              | 442           | СОК  | 200           | 0,00              | 0,00          | 22,00           | 68,00                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>1180</b>   | <b>55,19</b>      | <b>78,30</b>  | <b>127,23</b>   | <b>1 591,48</b>               | <b>1,75</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |               |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 48            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ                   | 120           | 5,85              | 10,72         | 8,22            | 116,89                        | 3,96          |
| 2017              | 131           | КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)                 | 70            | 7,01              | 3,34          | 40,86           | 187,27                        | 1,96          |
| 2008              | 83            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20     | 15,44             | 21,46         | 34,13           | 310,35                        | 28,86         |
| 2008              | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                    | 160/50        | 55,17             | 53,64         | 3,17            | 694,13                        | 0,02          |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 180           | 6,59              | 12,78         | 41,84           | 222,40                        | 0,00          |
|                   | 598           | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ                    | 200           | 0,21              | 0,00          | 37,67           | 136,97                        | 0,00          |
| 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          |
| 2008              | 442           | СОК  | 200           | 0,00              | 0,00          | 24,00           | 76,00                         | 0,00          |
| 2008              |               | СЛОЙКА   | 100           | 7,30              | 13,30         | 51,10           | 178,00                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>1510</b>   | <b>106,59</b>     | <b>116,42</b> | <b>298,11</b>   | <b>2 191,37</b>               | <b>34,80</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |               |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК  | 200           | 0,00              | 0,00          | 22,00           | 68,00                         | 0,00          |
| к/к               | к/к           | ФРУКТ  | 250           | 2,00              | 0,75          | 24,02           | 122,60                        | 25,02         |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 100           | 5,40              | 14,20         | 68,20           | 178,00                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>550</b>    | <b>7,40</b>       | <b>14,95</b>  | <b>114,22</b>   | <b>368,60</b>                 | <b>25,02</b>  |
| <b>Ужин</b>       |               |  |               |                   |               |                 |                               |               |
| к/к               | к/к           | МОРСКАЯ КАПУСТА                                      | 100           | 0,90              | 0,00          | 0,00            | 3,60                          | 2,00          |
| 2008              | 66/358        | МЯСО, ИЛИ ЯЗЫК, ИЛИ ПТИЦА ОТВАРНЫЕ С ГАРНИРОМ        | 80/100        | 19,52             | 17,19         | 3,15            | 163,02                        | 0,00          |
| 2008              | 257           | МЯСО ТУШЕНОЕ   | 150/50        | 24,96             | 65,39         | 7,34            | 438,17                        | 1,41          |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ   | 200           | 5,29              | 8,19          | 55,49           | 210,37                        | 0,00          |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 90            | 12,53             | 20,45         | 19,72           | 244,60                        | 0,28          |
| 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           | КЕФИР  | 250           | 7,25              | 6,25          | 10,00           | 82,50                         | 1,75          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>1350</b>   | <b>79,64</b>      | <b>118,61</b> | <b>166,55</b>   | <b>1 458,13</b>               | <b>5,56</b>   |
| <b>Ужин 2</b>     |               |  |               |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 4             | БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ             | 120           | 21,95             | 25,61         | 23,67           | 314,03                        | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 185/15        | 0,58              | 0,00          | 15,74           | 50,72                         | 0,12          |
|                   |               | МОЛОКО   | 200           | 5,82              | 6,21          | 9,12            | 116,40                        | 0,00          |
| 2008              |               | СУХОФРУКТЫ   | 50            | 2,60              | 0,15          | 25,50           | 91,00                         | 0,00          |
| 2008              |               | ОРЕХИ  | 100           | 16,10             | 63,30         | 9,90            | 374,00                        | 1,40          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>670</b>    | <b>47,05</b>      | <b>95,27</b>  | <b>83,93</b>    | <b>946,15</b>                 | <b>1,52</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  | <b>295,87</b> | <b>423,55</b>     | <b>790,04</b> | <b>6 555,73</b> | <b>68,65</b>                  |               |