

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

5 - "Б"

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
II Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,42	11,57	20,86	307,14	0,00
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	39,83	27,25	27,54	288,45	0,00
2008		МЕД	40	0,31	0,00	31,16	103,98	0,00
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	12,78	12,73	9,90	137,11	0,60
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	48,22	1,16
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАК,	125	3,50	3,13	5,64	45,39	0,00
Итого			722	62,09	54,69	110,23	930,29	1,76
Обед								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70/20	12,52	10,16	1,65	129,83	2,60
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,36	5,19	4,64	49,44	56,97
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	100	29,05	24,90	0,57	264,21	0,24
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,61	19,44	27,85	262,54	18,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	30,59	13,76	10,78	361,30	20,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,77	14,20	45,86	310,01	22,08
	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
Итого			1550	101,14	88,57	189,68	1 775,27	120,37
Полдник								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,25	0,50	20,24	107,46	149,95
2008		ИЗДЕЛИЯ БАРАНОЧНЫЕ	100	10,90	1,30	68,80	281,00	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
Итого			750	18,97	8,01	120,16	572,86	149,95
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,71	5,21	8,51	59,54	15,08
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	140	28,53	35,02	22,11	501,63	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	8,01	6,11	36,23	163,81	0,00
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100	10,82	13,45	19,72	186,40	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
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В ИНД, УПАК,	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			1060	61,64	65,48	144,73	1 236,64	16,60
Ужин 2								
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	80	12,57	11,54	24,63	205,50	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,50	18,76	95,06	95,06
2008		ГЕМАТОГЕН	40	1,40	1,16	30,24	93,00	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	30	1,56	0,09	15,30	54,60	0,00
Итого			600	19,79	14,50	114,74	631,09	95,06
Всего				263,63	231,25	679,54	5 146,15	383,74

МЕНЮ

28 мая 2026 г.

5 - "В"

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
II Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,26	15,41	28,04	410,31	0,00
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	39,83	27,25	27,54	288,45	0,00
2008		ВАРЕНЬЕ	50	0,00	0,00	21,83	87,30	0,00
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	12,78	12,73	9,90	137,11	0,60
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	48,22	1,16
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАК,	125	3,50	3,13	5,64	45,39	0,00
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
Итого			982	63,62	58,53	130,08	1 084,78	1,76
Обед								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70/20	12,52	10,16	1,65	129,83	2,60
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,36	5,19	4,64	49,44	56,97
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	130	37,76	32,38	0,74	343,49	0,30
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,85	19,49	29,84	269,50	19,01
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	31,10	16,14	10,81	373,93	20,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	400	12,37	21,05	73,32	613,59	33,79
	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
Итого			1710	118,19	105,59	239,79	2 262,11	133,15
Полдник								
2008	442	СОК	200	0,00	0,00	22,00	68,00	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,25	0,50	20,24	107,46	149,95
2008		ИЗДЕЛИЯ БАРАНОЧНЫЕ	100	10,90	1,30	68,80	281,00	0,00
		МОЛОКО	200	5,82	6,21	9,12	116,40	0,00
Итого			750	18,97	8,01	120,16	572,86	149,95
Ужин								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,94	5,25	10,41	66,17	16,04
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	140	33,31	42,12	22,16	566,28	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,97	6,83	40,59	183,51	0,00
2008	5	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100	10,82	13,45	19,72	186,40	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
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В ИНД, УПАК,	250	8,50	6,25	13,75	152,50	1,75
Итого			1190	73,29	75,11	179,23	1 480,50	17,91
Ужин 2								
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	80	12,57	11,54	24,63	205,50	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,21	25,81	182,93	0,00
к/к	к/к	ФРУКТ	250	2,00	0,50	18,76	95,06	95,06
2008		ГЕМАТОГЕН	80	2,80	2,32	60,48	186,00	0,00
2008		СУХОФРУКТЫ	50	2,60	0,15	25,50	91,00	0,00
Итого			660	22,23	15,72	155,18	760,49	95,06
Всего				296,30	262,96	824,44	6 160,74	397,83